

*Balsamo
Brasileiro*

3

PLANTAS MEDICINAIS

COORDENAÇÃO

Irmão Cirilo V. Körbes

— Irmão Lassalista —



MARAVILHA
BOA-NOITE



TINTURA



CHÁ

MANUAL PUBLICADO
PELA EQUIPE TÉCNICA
DA ASSESOAR

fonte de esperança e de mais saúde



*Balsamo
Brasiliense*

3

PLANTAS MEDICINAIS

COORDENAÇÃO

Irmão Cirilo V. Körbes
— Irmão Lassalista —



MARAVILHA
BOA-NOITE



TINTURA



CHÁ

MANUAL PUBLICADO
PELA EQUIPE TÉCNICA
DA ASSESOAR

fonte de esperança e de mais saúde

PRÓLOGO

Quem de nós, ao contemplar as misteriosas maravilhas da natureza, não se sente movido a louvar e glorificar o seu Criador?

Demos infinitas graças a Deus pela liberalidade com que espalhou tão grande número de plantas e ervas medicinais em nosso imenso território pátrio, fazendo dele um maravilhoso laboratório natural.

Os primeiros descobridores de nossa Pátria constataram o emprego entre os indígenas, de plantas medicinais pertencentes à flora brasileira.

Martius, célebre botânico alemão, que pesquisou nossas florestas e escreveu o monumental "Flora Brasiliensis", chegou a classificar 7.500 plantas novas. Além de citar inúmeras ervas e plantas medicinais, declara: "As plantas brasileiras não curam apenas, mas fazem milagres".

Encontramos no primeiro livro da Bíblia, o Gênesis 1,29 - a seguinte declaração de Deus: "Eis que eu vos dou toda a erva que dá semente sobre a terra e todas as árvores frutíferas, contendo em si mesmas sua semente, para que vos sirvam de alimento". E podemos acrescentar, sem temor de nos enganarmos: "e com propriedades medicinais múltiplas".

Muita gratidão devemos à sabedoria popular e a inúmeros autores nacionais e estrangeiros, todos foram nossos mestres ideais, pioneiros e fontes de estudo no conhecimento desta ciência popular. Sentimo-nos solidários com eles informando o povo, a respeito dos valores medicinais das plantas e ervas. Queremos servir e desejar mais "saúde para todos". (CF - 1981).

"Plantas Medicinais" coloca-se despretensiosamente à disposição, para orientar e auxiliar de maneira prática os que desejam usar a grande quantidade de ervas e plantas medicinais que estão ao alcance de todos.

**PLANTAS MEDICINAIS,
FONTE DE MAIS SAÚDE**

*Na introdução deste livro,
Gostaria de relatar
O valor das publicações
Feitas pela ASSESOAR,
Que faz com que nossa gente
Se torne mais independente,
Para melhor respirar.*

*Quando estamos bem informados,
Sempre temos melhor chance
De aproveitar todos os valores
Que estão ao nosso alcance.
Esta é uma história real,
Muito fundamental,
Não é simplesmente romance.*

*Mas o que eu quero mesmo falar
É sobre plantas medicinais
Que era comum encontrar,
Nos tempos de nossos pais,
Mas, com o desmatamento
Que destruiu o sertão,
Já quase não se vêem mais.*

*As plantas medicinais
Combatem as doenças e as dores
Só temos de conhecer
Seus verdadeiros valores.
Quem entende bem dessa arte
Descreve parte por parte
Para explicar aos leitores.*

*As plantas podem transformar-se
Em valorosos medicamentos.
Têm seu valor, seu talento,
Presente da natureza,
Para aliviar o sofrimento
É plano de Deus também
Que exista alguém
Para dar esclarecimento.*

*Este alguém é o irmão Cirilo,
Que trabalha sem cessar.
Já vi um livro seu,
Impresso na ASSESOAR.
Conhece mesmo, de fato,
Muitas ervas do mato
E sabe discriminar.*

*Tudo o que Deus criou
Já nasce com seu valor.
Não sou contra farmácia,
Nem hospital, nem doutor.
Mas, se existissem as reservas
Das matas com suas ervas
Não havia assim tanta dor.*

*Vamos procurar conhecer
As plantas medicinais,
Seguindo um pouco do exemplo
Que deram os nossos pais.
Pra ver se sobram uns trocados,
Pois, só com remédio comprado,
A gente não aguenta mais!*

Adelino Antunes Cordeiro.



CONSOLDA – CONSÓLIDA
CONFREI – COMFREY (Inglês)

COLETA E PREPARAÇÃO DAS PLANTAS E ERVAS

Primeiramente, devemos identificar bem a planta. E, para saber com certeza a parte da planta indicada para o remédio específico, convém antes consultar a parte do livro que trata "Nome das plantas e suas propriedades", página 41 e seguintes. A partir daí, poderá coletar: raízes, cascas, sementes, flores ou folhas. Claro, sempre em bom estado. As melhores folhas são as adultas e verdes. As sementes devem estar maduras e secas. A madeira, a casca e as raízes podem ser colhidas em qualquer época, mas, de preferência, fora do tempo de crescimento ou circulação da seiva. A experiência popular aconselha usar apenas uma das partes da planta, o que não significa que as outras não sejam medicinais. A raiz, a casca, a flor e a semente são, geralmente, na mesma quantidade, mais fortes do que as folhas e a madeira. Portanto, deve-se usar em menor quantidade. Em dose normal.

Quando os livros falam em "dose normal", quer dizer, geralmente, chá preparado à base de folhas verdes ou secas.

SECAGEM E CONSERVAÇÃO

O processo de secagem poderá ser feito:

- à sombra, num ambiente seco e limpo;
- em estufa ou forno fracamente aquecido;
- ao sol da manhã.

Estes dois últimos processos, usar raramente.

O recolhedor deve ter o cuidado de ESTABILIZAR as plantas, de sorte que conservem a composição do dia em que foram coletadas. E guardá-las, depois, num lugar de temperatura estável, seco e protegido contra a poeira e insetos.

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE

Os remédios caseiros são preparados com as ervas ou plantas verdes ou secas. É bom lembrar, todavia, que a mesma quantidade de vegetal verde pesa, mais ou menos, o dobro do seco. Por exemplo: devemos usar 20 gramas de planta verde para um litro de água e só 10 gramas de planta, quando seca. Uma folha média de laranjeira pesa, normalmente, um grama: logo, 20 folhas por litro ou 5 folhas por xícara. Não importa se está seca ou verde. Outra dose normal usada pelo povo é um bom punhado de erva por litro. Esta regra geral não serve para as plantas tóxicas.

MEDIDAS GERALMENTE EM USO

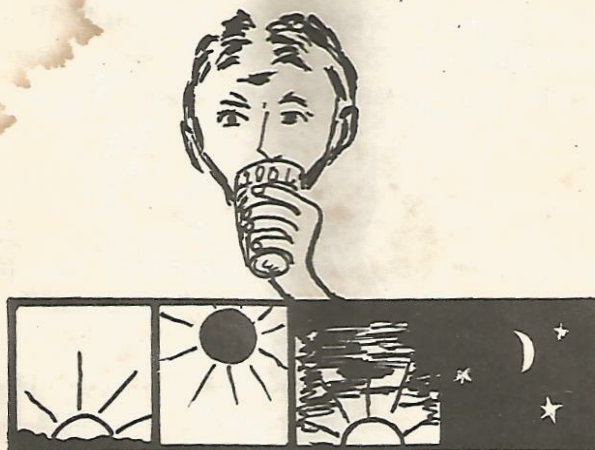
- 20 gramas de erva verde para um litro de água.
- 10 gramas de erva seca para um litro de água.
- uma colherada de erva seca pesa 2 gramas.
- uma colherada de erva verde pesa 5 gramas.

A planta seca necessita mais tempo de infusão do que a verde. Para uma aplicação externa, a medida do preparado pode ser maior, mesmo duplicada a quantia, até mais. Mesmo um chá de ervas, pode ser às vezes mais forte; outras, menos forte. Isto não oferece tanto perigo, como os remédios farmacêuticos, a não ser que se trate de plantas venenosas.

Um bom método para se curar com as ervas é começar com uma dose fraca e ir aumentando a quantia, cada dia, até atingir dez dias. Depois, diminuir gradativamente. Além disso, não é recomendável usar durante muito tempo o chá da mesma erva. É bom trocar por outra coisa, mais ou menos, as mesmas propriedades medicinais.

O processo da cura pelas ervas é mais lento, mais suave e, ao mesmo tempo, mais seguro, além de oferecer menores conseqüências.

Quem fizer um tratamento por vários dias não pare de repente: des acostume o corpo com uma dose fraca.



**MELHOR HORÁRIO INDICADO PARA
TOMAR OS REMÉDIOS**

PREPARAÇÃO DOS REMÉDIOS



3 a 5 xícaras por dia.
Pode-se tomar o chá
com ou sem açúcar.

Para a pessoa doente, é
melhor tomar o chá quente;
dá efeito mais rápido.

POR INFUSÃO



Colocar num litro de água quente
4 a 6 colheres de erva e deixar tampa-
do 10 ou mais minutos antes de usar.

POR COZIMENTO OU POR DECOCTO



Para um litro de água:
20 g de erva verde ou 10 g de erva seca.
Ferver durante 10 a 20 minutos.



AGUAPÉ OU MURURÉ

As raízes e as folhas empregam-se
contra: disenteria, gonorréia, erisipe-
la, doenças pulmonares e insolação
(fricções com óleo).

PREPARAÇÃO DOS CHÁS

1. Por cozimento ou por decocto

Esta preparação se consegue colocando a quantia certa de erva no bule ou caneco com água. Põe-se a ferver durante 5 a 20 minutos. Deixa-se o cozimento bem tampado, coa-se e aí está pronto para ser servido na base de 3 a 5 xícaras por dia. É preferível tomá-lo quente a tomá-lo frio.

Por exemplo:

A planta taiuiá. Sua raiz é um ótimo remédio, de uso continuado há séculos, de propriedade para combater qualquer dor, prisão de ventre, reumatismo, doenças da pele, sífilis e impurezas do sangue. Fervem-se 10 gramas ou menos da raiz, num litro de água. Toma-se este cozimento ao longo do dia: uma xícara de manhã, outra ao meio-dia e outra à noite. Esta é a dose normal. Mas, como um litro dá mais que 3 xícaras, seria bom que se tomasse mais nos intervalos. Seu uso por diversos dias beneficiaria muito a saúde.

É bom saber, também, que os chás de um dia para outro fermentam e estringam. Recomenda-se, então, renovar diariamente o cozimento ou infusão.

2. Por infusão

Este processo consiste em despejar água fervente sobre a erva e tampar bem, deixando o preparado durante 10 ou mais minutos em repouso; assim estará pronto para ser tomado. Este é o processo mais recomendado na preparação dos chás. Naturalmente, as cascas, as raízes e as ervas secas precisam de mais tempo de repouso.

A infusão ou decocção podem ser leves, carregadas ou concentradas, conforme o tempo que dura a sua operação e da quantidade de ervas utilizadas.

TISANA é também um nome muito usado para medicamento preparado em geral com vegetais, seja por decocto, infusão, maceração ou dissolução. Medicamento líquido que constitui a bebida ordinária de um doente.

Quando às tisanas agregam-se xaropes, extratos, tinturas ou mais outros ingredientes (muitos para dar melhor gosto) a estas dá-se o nome de POÇÕES.

PREPARAÇÃO POR MACERAÇÃO



Usar de 1 a 2 colheres de sopa
para uma xícara, 250 ml
de água fria ou quente.



Um cálice por dose,
3 ao dia.



Em gotas,
20 a 30 gotas
por xícara.



EM PINGA
(9 dias de
maceração)



EM VINHO
(9 dias de
maceração)



PÔR DE MOLHO
EM ÁLCOOL
(tintura: 4 a 6 dias
de maceração)



EM ÁGUA
(pau-amargo:
uma hora,
várias horas ou
uma noite).

PREPARAÇÃO POR MACERAÇÃO

Consiste em pôr as ervas de molho em:

- | | |
|-------------|-----------|
| — água fria | — álcool |
| — vinho | — azeite |
| — pinga | — vinagre |

Nesse sistema, as substâncias se dissolvem no líquido lentamente. Este método oferece a vantagem de que os sais minerais e as vitaminas permanecem no preparado e podem ser melhor aproveitados.

Por exemplo: uma erva colocada na pinga e deixada de molho durante nove dias, toma-se uma ou duas colheradas, ou coloca-se numa xícara, acrescentando-se água quente. Naturalmente, a dose dependerá da quantidade de erva colocada na pinga ou vinho.

É importante saber que a dosagem destes preparados não pode ser a mesma para crianças, jovens e adultos. A dose normal indicada neste livro sempre será para os adultos. Portanto, as pessoas saibam reduzir a quantidade de erva e o número de xícaras por dia. Uma xícara equivale a 250 ml.

Por exemplo: se, para um adulto, se recomendam 5 xícaras por dia, para o jovem será de 3 a 4 e para as crianças, 2 a 3 por dia.

Os preparados em 50 por cento de álcool, tinturas, tomam-se em gotas. Na dose de 10, 20 até 30 gotas para uma xícara de água.

TINTURAS — são resultantes do tratamento de substâncias vegetais por dissolventes, que contenham álcool, como: vinho, pinga e outras diversas graduações alcoólicas.

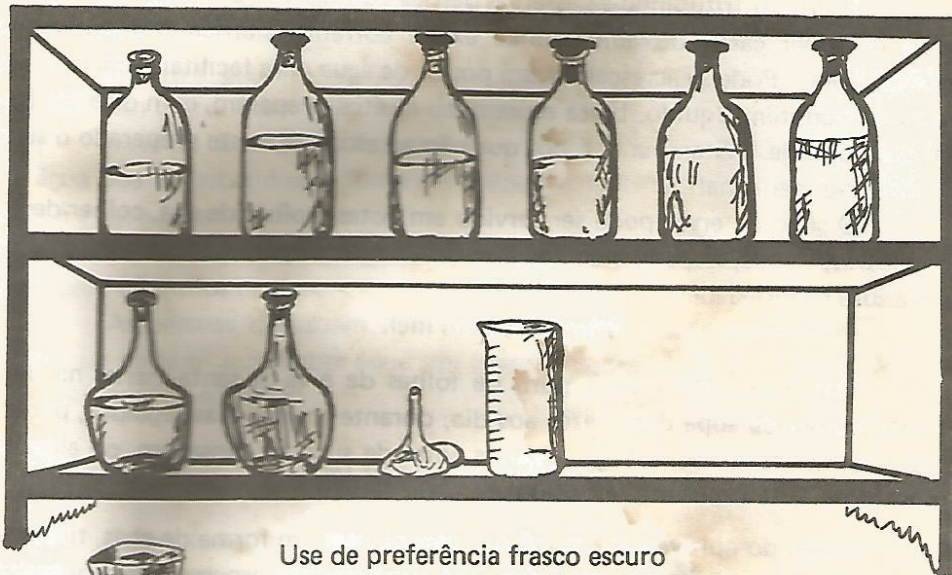
Nestas soluções, a quantia de erva a pôr seria em geral 20 por cento ou, mais ou menos, a quinta parte.

Usa-se 60 por cento de álcool para plantas que soltam facilmente seus princípios; 80 por cento de álcool para aquelas mais ricas em resina ou azeites voláteis e 90 por cento para aquelas que contenham corpos gordurosos.

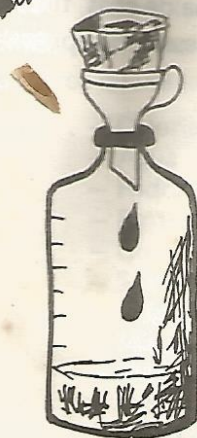
OBTENÇÃO DE ESSÊNCIAS, EXTRATOS

Este processo não é comum em uso caseiro. Pode ser obtido com um alambique, por destilação das ervas, como se faz com a extração da essência de hortelã, de eucalipto, de flores, etc.

PREPARAÇÃO DE REMÉDIOS CASEIROS¹³



Use de preferência frasco escuro e guarde-o em lugar fresco e ambiente estável.



Usar papel de filtro ou algodão.
Mistura de uma fórmula ou receita.



Remédio pronto, composto de várias tinturas de plantas.



Tintura usada em gotas: 5, 10, 20, 30 gotas por dose. Uma colherinha é igual a 25 gotas.

OBSERVAÇÃO

1 colher de líquido é igual a 25 gotas
1 xícara de líquido é igual a 16 colheres
1 litro de líquido é igual a 4 a 5 xícaras
1 litro de chá por dia é dose normal

SUCO DE ERVAS E FRUTAS

É obtido triturando-se as ervas verdes com pilão ou moendo-as na máquina de moer carne ou ainda, onde existe corrente elétrica, batendo-as no liquidificador. Pode-se acrescentar um pouco de água para facilitar a coação. As frutas que contêm líquido, basta espremer. Muitos preparam, com diversas frutas, um copo de "Vitamina". E por que não acrescentar a este preparado o suco de uma erva medicinal?

O suco de ervas pode ser servido em gotas, colher de chá, colher de sopa, xícaras, copos, dependendo da maneira como foi preparado e a espécie de erva e suas propriedades.

Pode-se adocicar o suco, até com mel.

Por exemplo: o suco puro de folhas de erva-de-santa-maria, na dose de uma colher de sopa duas vezes ao dia, durante muitos dias seguidos, pode curar muitos males do pulmão. Várias gotas de suco de tansagem, ou algodo embebido nele, é excelente remédio para curar feridas e dor de ouvido.

Além do aproveitamento das ervas e plantas em forma de chás, tinturas, essências, sucos, extratos, pós e fluidos, há ainda outros processos de aproveitá-las, como:

saladas	fumigações
sopas	cataplasmas
guisados	compressas
xaropes	inalações
ungüentos	gargarejos
azeites	lavagens
clísteres	

banhos: banhos quentes: relaxa, acalma e alivia o corpo
banhos frios: estimula, tonifica, restaura o corpo
banhos alternados
banhos de assento
banhos de tronco
banhos de vapor
banhos genitais
pedilúvios (escalda-pés)

Nota

A dosagem normal para preparar uma água para banhos, etc. é de 500 a 1000 gramas de erva por balde de água. Ou 30 a 60 gramas por litro.

Terapia com as ervas e terapia com as técnicas da água.

A CURA PELA ÁGUA

PROPRIEDADES DAS ÁGUAS E DA HIDROTERAPIA

É outro grande recurso que a natureza nos oferece. "Não existem doenças sem febre, nem febre sem doença".

Mais de dois terços de nosso corpo é constituído de água. O uso diário de água boa de beber é uma fonte constante de renovação da vida. A melhor bebida é a água pura.

Dizem os cientistas que devemos beber, diariamente, um litro de água para cada 30 quilos de peso.

As pessoas que suam muito, perdem maior quantidade de sal. Pois é bom que saibam que beber água um pouco salgada ajuda para evitar câimbras e resistir melhor ao calor.

ALIMENTAÇÃO CERTA

Outro fator importante para ter boa saúde. Todas as ervas e plantas contêm, em maior ou menor quantidade, elementos nutritivos, elementos químicos que se encontram em combinação orgânica de fácil assimilação:

- Calorias
- Água
- Hidratos de Carbono
- Proteínas
- Gorduras
- Sais Minerais
- Vitaminas
- Mucilagens
- Propriedades medicinais específicas.

COMER PARA VIVER
E NÃO VIVER PARA COMER.

"A saúde é um grande dom de Deus"

*Na horta e no seu pomar,
Nas matas e até lá no mar,
Remédios mil vai encontrar,
Pra saúde e paz em seu lar. (V.K.)*



"Vivo de frutas,
sementes, folhas
e ervas.

Vivo feliz,
respeito a natureza .
Façam o mesmo!"

PROPRIEDADES DAS PLANTAS E SEU USO EM ALGUMAS DOENÇAS

ORAÇÃO PEDINDO A SAÚDE

Ó Deus onipotente e misericordioso, que criastes as plantas e ervas com tanta sabedoria e amor, fazei que, usando-as como alimento e remédio, unidos aos frutos da redenção, alcancemos a saúde do corpo e da alma e a alegria de assim vos louvar, amar e servir sempre melhor. Isto vos pedimos pelo mesmo Cristo Nosso Senhor.

Amém.

*Nossa Senhora da Saúde,
Rogai por nós.*

PROPRIEDADES DAS PLANTAS E SEU USO EM ALGUMAS DOENÇAS

1. **Abscessos** — Tumor, ajuntamento de pus. Para amadurecê-lo, pode-se aplicar cataplasma de: açoita-cavalo (casca), assa-peixe ou mata-campo, arroz, bardana, cabaça ou porongo, calêndula, cardo-santo, cebola, cinamomo (folhas), erva-de-passarinho (fruto com farinha), jurubeba (folhas e frutos, uso interno), malva, melão-de-são-caetano, tuna, amora-do-mato (folhas), aipo com mel e farinha (emplastro), arrebenta cavalo (aplicar fruto), co-po-de-leite (bulbo amassado), vassourinha-do-campo (folhas pisadas com sal, uso externo).
2. **Abortivos** — Plantas e ervas que podem provocar aborto. Se tomadas em maior quantidade, são um perigo. Abútua, artemísia, algodoeiro (semente), açafraão, alecrim-do-jardim, arruda, babosa, buchinha-do-norte, aroeira, ananás (verde), cabacinha (fruto), café (folhas), caruru-de-cacho (sementes), cavalinha, corticeira (semente), cipó-mil-homens, mamoeiro-vermelho, manga (suco da fruta), ruibarbo, salsa (semente usada com frequência).
Ajudam a evitá-lo: capim-pé-de-galinha, calêndula, espelina, lágrimas-de-nossa-senhora (farinha), joão-da-costa ou cura-tombo, salva-do-rio-grande-do-sul, unha-de-gato (cipó e folhas), viburno.
3. **Acidez do Estômago** — Açoita-cavalo, amora-do-mato, anis, araçá-do-campo, bardana, boldo, camboatá, caqui, cipó-mil-homens, erva-cidreira, erva-de-raposa ou santos-filho, endro, espinheira-santa, funcho, gengibre (bulbo), hortelã, juá (chá 5 frutinhas), laranja (casca), limão, losna, louro-preto, mamica-de-cadela (casca), para-tudo (casca), pariparoba, pasto-de-anta, picão (folha e flor), pitanga, poejo, quebra-pedra, tansagem.
4. **Adstringentes** — Contraem as mucosas e tecidos. Açoita-cavalo, álamo, avenca, begônia, bolsa-de-pastor, caqui, chorão, cambuí, casca-de-anta, casca-de-cedro, cipó-escada, guabiroba, goiabeira, marmeleiro, nogueira, romã, rosa, sempre-viva, videira (folhas).
5. **Afrodisíacos** — Ervas que estimulam as forças geradoras, combatem a impotência sexual. Abacate, agrião, amendoim, anis, baunilha, caju, canela, catuaba, cereais (germes), chuchuá, chicória, cipó-cravo, cravo-da-índia, colorau, gergelim, marapuama, manjerona, mostarda, nogueira, noz-moscada, pimenta, rabanete.
6. **Aftas** — Pequenas bolhas ou feridas na mucosa da boca. Amora-preta, amora-vermelha (chá para fazer bochechos), tansagem (bochechos), guaçatonga (tomar e fazer bochechos), malva.

7. **Alcoolismo** — Plantas que ajudam a combater o vício de beber álcool. Angélica, carvalho (chá das bolotas), limão, maracujá-açu, couve (talos colocados na cachaça e tomar uma colher por dia), erva-cancrosa, espinho-de-carneiro (a raiz no chimarrão), flor-do-pará. Dar ao embriagado uma xícara de café salgado.
8. **Alergias** — Grande sensibilidade natural a determinadas substâncias. É importante descobrir a causa. Calêndula (tomar o chá das folhas ou da flor), é boa para qualquer alergia. Carobinha-do-campo (contra alergia de pele, tomar o chá e lavar-se com um cozimento mais forte), oficial-de-sala ou paina-de-sapo (lavar-se). Tomar sal do mar em pequenas colheradas. Evitar alimentos e bebidas ácidas.
9. **Amarelão** — Certificar-se se vem do fígado ou de vermes no sangue. Conforme a causa, veja icterícia ou a palavra vermes.
10. **Amebas** — São vermes que vivem em nosso organismo, nos intestinos. Causam cólicas crônicas e disenterias. Carobinha-do-campo (chá das folhas em infusão), cebola, erva-de-santa-maria (chá).
11. **Amenorréia** — É supressão do fluxo menstrual fora da menopausa. Veja remédios na palavra emenagogas.
12. **Amigdalite** — Inflamação das amígdalas. Função defensora do organismo. Fazer gargarejos quentes com chá de plantas como: angico (casca), anis, amoreira (folha), alho (com leite quente), bardana, camomila, canela, carapiá (gargarejos), chicória, cipó-chumbo, hortelã, jequitibá, limão (suco), malva, picão, romã (folhas ou casca), rosas (folhas ou flor), sabugueiro, salva, tansagem (todo o pé), trevo-cheiroso.
13. **Analgésicas** — Acalmam e suprimem a dor. Carruru-bravo, erva-lanceta, guiné, espinheira-santa, mulungu, pariparoba (raiz), timbó.
14. **Anemia** — É causada por deficiência de ferro, cobre, vitaminas e proteínas. Sangue fraco, pobre em glóbulos vermelhos. Ajudam a combater e evitar a anemia: agrião, alfafa, angélica, arruda, araruta, araticum (banho), artemísia, aveia, avenca, beterraba, cabriúva, canela, carqueja, casca-de-anta, cereais em geral, centeio (sopa), cenoura, cipó-cravo (casca), coco, couve, confrei (suco), guaco, lentilhas, limão, losna, lúpula, melado-de-cana, noqueira, orquídea, pita, quina, trigo (integral), espinafre, salsa, salsaparilha, urtiga vermelha, urucu ou colorau, vinho sem tintura.
15. **Angina** — Inflamação forte das mucosas da garganta, laringe e traquéia. Alho, camomila, cereja, erva-de-santa-maria (folhas), limão (bochechos), jequitibá (a casca para gargarejos), quitoco, poaia-preta (casca), poejo, sabugueiro, tansagem (tomar e fazer gargarejos), tínhorão (raiz para gargarejos), trapoeraba (tomar e gargarejos), tomate (chá para fazer gargarejos).

16. **Antelmínticas** — Veja a palavra "Vermes".
17. **Antídotos** — Contra venenos. Chapéu-de-couro, cipó-mil-homens, espelina, fedegoso, colorau (sementes), guaçatonga (suco da casca, aplicar e tomar), limoeiro, sassafrás, maria-mole (faz suar e elimina as toxinas), terra-virgem. O calcário que existe entre os nós das hastes do bambu-comum é um contraveneno universal.
18. **Apendicite** — Consultar o médico. Não esperar. Para aliviar a dor, aplicar cataplasmas de leite coalhado ou colocar gelo sobre o baixo ventre. Se for crônica, use chá de alfafa, beladona, cipó-mil-homens, cipó-suma, guaxuma(raiz), picão(raiz), tansagem (chá).
19. **Aperientes** — Abrem o apetite. Alecrim, alfazema, arruda, avenca, cambuí, casca-de-anta, cipó-mil-homens, funcho, hortelã, jatobá, limão, losna, quebra-pedra, salsa, tinguaciba, vinagreira. A vitamina C favorece o apetite.
20. **Areias** — Veja bexiga, cálculos, rins.
21. **Arteriosclerose** — Veja as plantas na palavra "Pressão alta".
22. **Asma** — Combatem a asma, dificuldade de respirar: agoniada, alfazema, aze-dinha(hortaliça), bananeira(suco), beladona (folhas, fumar as flores), cambará, cambuí, cardo-santo, cará-da-pedra, cedro-vermelho (flores), celidônia, cenoura (bulbo), cerefólio, cordão-de-frade, corticeira (casca), dorme-dorme (xarope), embaúba (raiz), espinheiro-maricá (folhas), eucalipto (folhas), figo (fruto), gengibre (bulbo), hortelã-brava, jabuticaba(entre casca), limão, mamoeiro (flor), marroio, maracujá, papoula-de-espinho, cren, perobinha-do-campo, pinheiro (resina), quiabo (semente) quitoco, rábano (suco), romã (flores), sabugueiro (folhas e flores), salsa (suco), sálvia, santos-filho (folhas), trapoeraba (folhas e ramos), verbasco.
23. **Artrritismo** — Veja a palavra "Reumatismo".
24. **Baço** — Em caso de baço inflamado, aplique um pano umedecido em água de cal. Ervas boas para o baço: agrião, arruda, artemísia, aspargo, cancrósa, carqueja, dente-de-leão, erva-tostão, jurubeba, moranguinho, picão, quina, rúcula, salsa.
25. **Béquicas** — Combatem a tosse. Veja a palavra tosse. Agrião, alecrim, alfazema, alfazema, avenca, cambará, cravo-da-índia, douradinha-do-campo, guaco, erva-cidreira, hortelã, jatobá, limão, língua-de-vaca, madressilva, malva, manjerona, margarida, gervão, poejo, rabo-de-arara, rainha-da-noite, saudades, tuna, umbaúba, vassourinha, verônica, violeta.
26. **Bexiga** — Pedras na bexiga. Tomar todos os dias limão, (chá das folhas secas de pessegueiro), ananás, camboatá, coerana, carrapicho-de-carneiro, cavalinha, barba-de-bode, capim-pé-de-galinha, chincho, chorão, nabo, parreirinha-brava, primavera, rabanete, suçualá, tarumã, três cipós, salsa, quebra-pedra.

Bexiga inflamada: camomila, carobinha-do-campo, céleri, chincho, feijão (vagem), hortênsia, milho (cabelos ou pendão), pinheiro (brotos), tansagem, trapoeraba, urtiga, violeta.

Excesso de ácido úrico: alcachofra, begônia, chapéu-de-couro, douradinha-do-campo, erva-de-bugre, erva-terrestre, melância (semente), pepino (um copo de suco por dia), tuna (chá), três-cipós.

27. Boca — Inflamada: fazer bochechos com infusão de crista-de-galo. Também com ervas adstringentes, como: coentro (semente), goiabeira (folhas), gerânio, jabuticabeira, malva, romã, tansagem.

28. Bronquite — Inflamação da membrana dos brônquios do pulmão: plantas úteis para este caso: agrião, alcaçuz, angico, arruda, avenca, babosa, barba-de-bode, bardana, cabriúva, cacto, cambuí, cambucazeiro, cereja (casca), cravo-de-defunto, crista-de-galo, cenoura, cordão-de-frade, douradinha-do-campo, erva-de-passarinho, erva-de-santa-maria, eucalipto, figo, gengibre, guaxuma, jaborandi, jatobá, jasmim (flor), limão, malva, mamão, maracujá, mastroço, pau-doce, pinheiro (renovos), pulmonária, primavera, nabo, quitoco, salva, samambaia, tansagem, tussilago, umbaúba ou caixeta, vassourinha, verbasco, verônica, violeta.

29. Cabelo — Queda de cabelo e caspa: lavar com alecrim, alfazema, babosa, bardana, capuchinha (folhas e sementes), chorão, caraguatá, gervão (lavar), jaborandi, limão e cebola (suco), malagueta (suco), mimo-de-vênus (lavar), quina, tuna ou cacto (lavar), papoula, saudades, suco de agrião em álcool, banhos de sol, urtiga.

30. Cálmbra — Em geral: alfazema, angélica, camomila, limão, mil-em-rama.

Do estômago: celidônia, bardana, erva-cidreira, salva.

De sangue: açoita-cavalo.

Dos músculos: anis, artemísia, camomila, limão, menta, salsa, salva, tomilho, água com sal (tomar).

31. Cálculos — Veja as palavras: "Bexiga, Fígado, Rins".

32. Calmantes — Exercem a função de calmar os nervos. Açafrão, alface, alcaçuz, anil, arruda, beijo-de-moça, beladona, chorão, cipó-mil-homens, coentro, cordão-de-frade (cachopa), corticeira, gerânio, mulungu, mandioca (brotos), malva, maracujá, margarida, papoula, prímula, salva, tília, timbó.

33. Calos — Aplicar alho (suco), avenca (preparada em álcool e passar 3 a 4 vezes ao dia), caju (líquido), cebola em vinagre, chapéu-de-couro (suco), cipó-cabeludo, cipó-timbó (leite), figueira (leite), figo (leite), flor de papagaio (leite), folha-da-fortuna, mamão (leite), nata (aplicar), vinagre (aplicar 3 vezes ao dia).

34. Câncer — Há ervas e plantas usadas pelo povo para combater e evitar excrescências, pólipos e verrugas, como tomando chá de avenca ou de calêndula (mal-me-quer), tula (cipreste). Outros tomam chás para combater infla-

- mações internas e externas, como: alimentar-se de cereais integrais, alho, açoita-cavalo (casca), amêndoa de tamasco, araticum (casca), buva, cacto, cancosa, gerânio, guaco, malvão ou bago-de-veado, esfregão (folhas), espinheira-divina, erva-santa, figo (5 a 6 gotas de leite por xícara), lágrima-de-nossa-senhora (farinha), margarida, paina-de-sapo (conhecida também por oficial-de-sala (raiz), salsa, salsaparrilha, tansagem, tuia, violeta (folhas ou 20 g de flores para um litro), umbaúba (suco da raiz). Há pessoas que aplicam o cozimento ou o suco, ou um unguento destas plantas, higienicamente preparados, com gaze em feridas cancerosas.
- 35. Cardiotônicas** — Fortalecem o coração. Alecrim-do-jardim, cajá, cana-de-açúcar, colorau, erva-mate, erva-de-bugre, erva-macaé, hortelã, inhame-branco, limão, marapuama, rainha-da-noite, serralha-brava, tuna, umbaúba.
- 36. Carminativas** — Combatem os gases estomacais e intestinais. Alecrim, alfazema, alfavaca, angélica, anis, artemísia, camomila, capim-cidreira, casca-de-anta, cominho, endro, erva-cidreira, espinheira-santa, funcho, gengibre, hortelã, laranjeira-do-mato, losna, louro-preto, manjerona, mil-em-rama, pacová, paracari, picão, pimenta, poejo, quebra-pedra, salsa, salva.
- 37. Catarro** — Da bexiga: guabirobeira (folhas e casca), begônia (suco ou chá), erva-de-santa-maria, rábano (infusão).
Pulmonar: capim-pé-de-galinha, cebola (suco com limão), erva-terrestre, hortelã, jatobá, rábano, sempre-viva.
Intestinal: agrião, celidônia, gengibre, para-tudo.
- 38. Caxumba** — Inflamação das glândulas salivares. Plantas que se podem aplicar ou tomar como chá: bardana (aplicar as folhas), dorme-dorme (toda a planta florida em emplastro), coarana, erva-cidreira, fumo (folhas untadas), beladona (folhas, aplicação externa), tansagem (aplicação externa e tomar o chá).
- 39. Ciática** — Nevralgia, inflamação do nervo ciático. Plantas: aroeira, cedro, camapu, eucalipto, gengibre, hortelã, limão, feijão (farinha do grão em fomentos).
Calmanes de dor: corticeira, maracujá, papoula, malva, beladona, tansagem, erva-ciática ou erva-do-monge ou ranúnculo-mata-boi. Aplica-se fresca e sempre amassada, fora das juntas, durante 25 a 40 minutos, depois retira-se. No mesmo dia, formar-se-á uma bolha cheia de água. Abre-se tantas vezes até parar. Cura-se a inflamação com uma pomada.
- 40. Cicatrizantes** — Favorecem a cicatrização das feridas e ajudam a curá-las. Alho, açoita-cavalo, alecrim-do-jardim, algodoeiro, apertaruão, arruda, babosa, beldroega, caité, calêndula, camomila, confrei, cardo-santo, caroba, carqueja, cavalinha, cedro, celidônia, cipó-mil-homens, cipreste, picão, erva-de-passarinho, erva-de-santa-luzia, santos-filho, erva-moura, erva-santa, eucalipto, espinheira-santa, folha-da-fortuna, gervão, salsa, salva, samambaiá, sempre-viva, sete-sangrias, taloba, limão, girassol, quina, limão, tansagem (suco).

- 41. Circulação do Sangue** — Fraca: açafraão, algodão (folhas), alho, chá-de-brugre, casca-de-anta, douradinha, erva-mate, erva-de-santa-maria.
Para regular: alecrim, alho, algodão (folhas), anil, camboatá, erva-cidreira, erva-lanceta, laranjeira (folhas), hortelã, salva, urtiga, tajuba (casca) tarumã, verbena.
- 42. Cistite** — Inflamação da bexiga. Veja a palavra "Bexiga"
- 43. Cobreiro** — Aipo, anil, espirradeira (flores ou folhas, fritar em azeite, passar o óleo), fedegoso (suco das folhas), guiné (em álcool, passar), genista (folhas), fumo (aplicar folhas frescas), losna (banhar), limão, quebra-pedra, quina, rabo-de-bugio (lavar), tansagem (suco), trapoeraba (folhas aplicar e tomar), trigo (emplastos), urtiga (raiz, tomar e lavar).
- 44. Coceira** — Carobinha (lavar e tomar), espirradeira ou oleandra (casca ou flores, fritar em azeite e passar), carne-de-vaca (casca), cipó-suma, genista, losna, macela (compressas), rubim (suco), tansagem (suco), trapoeraba (suco), sabugueiro (flores).
- 45. Cólicas** — Em geral: camomila, anis, artemísia, badiana, cordão-de-frade, endro, funcho, goiabeira-do-campo, picão.
Cólicas hepáticas: bardana, beladona, cordão-de-frade, manjerona, mentrasto, mil-em-rama, alecrim, alcachofra, chicória, dente-de-leão, calêndula, tansagem.
Cólicas menstruais: abútua, cipó-mil-homens, corticeira, laranjinha-do-mato, mil-em-rama, hortelã, mentrasto, aveia, zínia.
Cólicas renais: chicória, dente-de-leão, quebra-pedra, mil-em-rama, bardana, cordão-de-frade, manjerona, santos-filho, picão, tansagem.
- 46. Comichão** — Ervas que combatem e acalmam: bardana (suco das folhas), carne-de-vaca, carobinha (casca para tomar e banhar), cipó-imbé (suco das folhas passar), erva-macaé ou rubim (suco), espirradeira (as flores ou folhas fritar em banha e aplicar), genista, losna (cozimento e lavar), maria-mole (aplicar o suco), tansagem (suco e aplicar), trapoeraba (suco aplicar e tomar seu chá), urtigão (tomar e fazer banhos), rabo-de-bugio (casca para banhar).
- 47. Congestão Cerebral** — Excesso de sangue na cabeça. Cuidados: pôr água fria na cabeça, aplicações quentes nos pés ou nas pernas. Uso de ervas; seu chá: agárico, alho, camomila, cebola, erva-de-bicho (chá ou em clister), flor-da-noite, limão, malagueta (suco em farinha para cataplasmas), manjerição, melissa, rabanete, verbena, violeta.
- 48. Conjuntivite** — Inflamação aguda ou crônica da conjuntiva, pálpebras avermelhadas. Evitar o vento, excesso de luz, substâncias irritantes. Pode-se aplicar: arruda (suco com água), avenca (erva seca em pano), bananeira (a água do tronco), camboatá (chá), maçã (suco), malva, mel (água mela-da), nogueira (aplicar cozimento das folhas), pessegueiro (flores e folhas), limão (suco com água), picão (tomar o chá e aplicar), porongo (a flor),

- rosas (pétalas), sabugueiro, salva, tansagem (tomar e lavar). Veja também, dor de vista.
- 49. Contusões** — Machucaduras produzidas por quedas ou golpes: abacate (chá de 3 folhas, três vezes ao dia), arnica, cana-do-brejo, cardo-santo, confrei, corticeira (casca), erva-de-santa-maria, erva-lanceta, folha-da-fortuna (cataplasmas), girassol, guiné (calmante) prímula, malva, mastruço, manjerona, salmoura e vinagre (aplicar).
- 50. Coqueluche** — Alfavaca, cambará, cará-de-pedra, caraguatá, carqueja (com mel), cambuzeiro, eucalipto, malva, figo (folhas), gerânio, timo ou tomilho, angico (goma), maracujá, sempreviva, umbaúba ou embaúba, tansagem, taiuiá.
- 51. Coração** — Alho, anis, alecrim, cabelo ou pendão de milho, carrapichinho, capim-cidreira, chuchu, crista-de-galo, chapéu-de-couro, camboatá, cacto, colorau, douradinha, erva-de-bugre, erva-de-passarinho (baixar a pressão), guaco, girassol, hortelã, limão, marmeleiro-do-mato, sete-sangrias, sempreviva, tapixirica.
- 52. Curativas** — Veja a palavra "Cicatrizantes".
- 53. Dentes** — Veja a palavra "Dor de dente".
- 54. Depurativas** — Purificam o sangue. Agrião, amor-perfeito, angélica, bardana, batata-de-purga, bolsa de pastor, carne-de-vaca, caruru-bravo (raiz), cataia, chapéu-de-couro, cipó-mil-homens, cipó-suma, douradinha, dente-de-leão, erva-de-bugre, guaco, ipê-roxo, japecanga, limão, maracujá, mata-pasto, nogueira, papo-de-peru, pau-ferro, pita, sabugueiro, salsaparrilha, sassafrás, serralha-brava, sete-sangrias, taiuiá, tajuba, tansagem, tarumã, urtiga-vermelha, velame-do-campo.
- 55. Dermatose** — Veja a palavra "Pele".
- 56. Derrame** — Veja a palavra "Pressão alta".
- 57. Descalcificação** — Empobrecimento de cálcio no organismo. Aveia, cebola, cenoura, couve (folhas frescas 4 xícaras por dia), nabo. Tomar diariamente uma colher de chá de pó da casca de ovo, ou de pó de osso.
- 58. Desidratação** — Veja a palavra "Diarréia".
- 59. Desinfetantes** — Plantas que destroem os micróbios. Espinheira-santa, cancorosa, eucalipto, jequitibá.
- 60. Desobstruentes** — Combatem as obstruções intestinais. Abútua, acariçoba, alcaçuz, agrião, gervão, jurubeba, limão, maracujá, pariparoba, salsa, serralha-brava, taiuiá.
- 61. Detergentes** — Plantas que limpam a superfície da pele e as feridas. Cedro, fel-da-terra, cravo-de-defunto, douradinha, gervão, salsa, taiuiá, trevo-cheiroso, verônica.

- 62. Diabete** — Araçá-do-campo, avenca, bardana, carambola, carqueja, cedro (casca), centeio, gerânio, grapiunha, picão, jambo, jucá, mancenilha, erva-de-passarinho, eucalipto, inhame-branco, laranja (chá das sementes), limão, nogueira, pau-ferro, pessegueiro (folha), jurubeba, quebra-pedra, quina, pata-de-vaca, pau-amargo, romã (casca), rúcula, tremoço (pó da semente), sucupira (casca), urtiga-vermelha.
- 63. Diaforéticas** — Provocam a transpiração, o suor. Veja estas plantas em "Sudoríficas".
- 64. Diarréia** — Abacate, amor-do-campo, angico, aperta-ruão, araçá, araticum, aroeira, azedinha, bambu, baicuri, cambará, cambuí, canela-preta, carapiá, coco, crista-de-galo, erva-de-passarinho, erva-macaé ou santos-filho, goiaba, guabiroba, guaxuma, jabuticaba, jatobá, macela, marmeleiro, marmelo, milhã, pitanga, poejo, malva, pita, losna, rosa-vermelha, sete-sangrias, erva-de-bicho, salsa, tansagem (semente), sempre-viva, tuna, simaruba, videira (folha).
- 65. Digestivas** — Ajudam e facilitam a digestão. Açafrão, agrião, alecrim, alfavaca, anis, avenca, azedinha, bardana, camboatá, camomila, capim-cidreira, carqueja, carrapicho-rasteiro, casca-de-anta, cebola, cipó-mil-homens, fel-da-terra, gervão, corticeira, boldo, endro, erva-cidreira, espinheira-santa, funcho, jurubeba, laranjeira-do-mato, louro, macela, mamão, manjerona, maracujá, maria-mole, para-tudo, picão, pita, quássia, quina, salsa, salva, sene, laranjeira-brava, urtiga-vermelha.
- 66. Disentéricas** — Combatem a disenteria. Açóite-cavalo, algodoeiro, araticum, aroeira, cambuí, capim-gordura, caroba, casca-de-anta, cipreste, confrei, espinheira-santa, figo, goiabeira, guaraná, louro-preto, macela, serralha-brava, sete-capote, tansagem.
- 67. Diuréticas** — Facilitam a secreção da urina. Abacate, abútua, agrião, alfavaca, alfazema, angélica, angelicó, bananeira-do-mato, cabelo de milho, capim-cidreira, caité, caroba, carqueja, carrapicho, cavalinha, chapéu-de-couro, cipó-cabeludo, cipó-cravo, coentro, cominho, cordão-de-frade, dente-de-leão, douradinha, begônia, erva-de-bugre, erva-mate, erva-tostão, espinheira-santa, funcho, guaco, erva-de-bicho, jatobá, jurubeba, louro, lúpulo, manacá, maracujá, paracari, pariparoba, parreira-brava, quebra-pedra, salsa, salsaparrilha, tarumã, trapoeraba, trevo-cheiroso, rabanete, rabo-de-arara, unha-de-gato, urtiga, umbaúba, verônica.
- 68. Dor de Cabeça** — Ver bem a causa. Ajudam: alfazema, arruda, amor-perfeito, angélica, cravo (flor), canflor, corticeira, erva-cidreira, erva-de-são-pedro, guiné, girassol, guaraná, língua-de-vaca (folha, aplicar na fronte), maracujá, perobinha-do-campo, rainha-da-noite, salva, sene, sempre-viva, umbu, violeta.
- 69. Dor de Dente** — Plantas que aliviam: alface (a raiz com malva), alho (o suco dele, pôr no ouvido do lado em que dói o dente). Em lugar do alho, pode-se

usar suco de salsa com sal, batata-doce (bochecho), chorão (folhas ou casca), cravo-da-índia (pôr na cárie sua essência), couve (chá dos talos), erva-lanceta (raiz), guiné (raiz), pitanga (chá), papoula, pariparoba (mastigar a raiz) milhã (fazer bafo), fumar a erva do chá da índia depois de usado e seco, mantendo a fumaça na boca, malva (para bochechos), pinheiro (brotos), pessegueiro (folhas), sálvia (as folhas para branquear os dentes, esfregar), esfregão (as folhas esmagadas com um pouco de água e sal, aplicar como cataplasma).

- 70. Dor de Ouvido** — Colocar no ouvido algodão embebido de suco de uma das seguintes ervas: anis, alho, bolsa-de-pastor, gerânio (pôr e tomar) hera-terrestre, arruda, caité (suco) malva, manjerona, maravilha ou bonina, maria-mole, tansagem. Pôr sobre o ouvido a flor de coronha. Colocar uma bolsa de água quente. Tomar chá de camomila, macela, erva-de-santa-maria, rábano (na surdez pôr 5 gotas de suco das folhas), sabugueiro (suco), taquara (água para limpar). Não esquecer de limpar o ouvido com cuidado.
- 71. Dor de Vista** — Plantas com cujo cozimento se podem lavar as vistas inflamadas: chicória (flores), camomila, erva-de-santa-luzia, erva-tostão, picão, mimo-de-vênus (flores), girassol (folhas), limão (suco com água), tansagem, trapoeraba, tomate (folhas) rosa-vermelha, roseta (toda a planta), salsa (pôr o suco), arruda (uma gota de suco nos olhos de hora em hora), bananeira (a seiva para lavar as vistas inflamadas). Ajuda tomar chá de tansagem, serralha-brava, violeta-cheirosa. Pôr compressas de água fria ou de leite coalhado. Ver a palavra conjuntivite.
- 72. Eczema** — É uma afecção vesicular e pruriente da pele. Amor-perfeito, angico, bolsa-de-pastor, calêndula, caju, camomila, carambola, celidônia (tomar), cipó-suma, espirradeira, fedegoso (suco), gerânio, macela, maricá (banhos), nogueira, salva, sabugueiro, tomate (folhas) verbena, violeta.
- 73. Emagrecer** — Seguir regime de alimentação evitando gorduras e doçuras, usar mais frutas e verduras, observar jejuns periódicos, moderação no comer, mas não deixar de alimentar-se. Evitar tomar drogas que descontrolam os hormônios no organismo. Plantas que ajudam a emagrecer: aspargo, café-do-mato, capim-sapé, chá-de-bugre, chá-da-índia, cinco-folhas (tarumã), gervão, juá (raiz), maçã (chá das cascas ou duas colheres de vinagre de maçã por dia), limão, marroio, sabugueiro. Veja a palavra obesidade.
- 74. Embriaguez** — Veja a palavra "Alcoolismo".
- 75. Emenagogas** — Restauram o fluxo menstrual, quando escasso ou ausente: abútua, açafraão, agoniada, alecrim-do-jardim, angelicó, artemísia, babosa, beldroega, calêndula, camomila, cardo-santo, fel-da-terra, cipó-mil-homens, cominho, cordão-de-frade, douradinha, erva-cidreira, erva-santa, espora-dos-jardins, funcho, gervão, guiné, hortelã, limão, losna, louro-preto, macela, manacá, maracujá, maria-mole, melão-de-são-caetano, marroio-branco, papo-de-peru, parreira-brava, quitoco, salsa, salva, taiuiá.

- 76. Eméticas** — Provocam vômitos. Caruru-bravo, ipecacuanha. Combatem: camomila, cedro, cipó-suma, douradinha-do-campo, sabugueiro, para-tudo, acácia, salsa.
- 77. Emolientes** — Amolecem os tecidos endurecidos por abscessos ou inflamações. Araticum, babosa, bananeira-do-mato, batata-doce, bolsa-de-pastor, porongo, cambuí, camomila, carrapicho, caruru, celidônia, douradinha, erva-de-santa-maria, erva-grossa, erva-moura, guaco, guaxuma, malva, pariparoba, gervão, taioba, timbó, trapoeraba, tuna, verbasco, vinagreira, violeta.
- 78. Enjôos, Náuseas** — Sensação de vômito, repugnância. Angélica-dos-jardins, aipo (chá), beladona, camomila, casca-de-anta, erva-doce (folhas e semente), erva-de-santa-maria, espinheira-divina, funcho, hortelã, losna, macela, poejo, sempre-viva. Pôr compressas frias sobre o ventre. E para provocar vômitos: água com sal, café salgado, cajá, cebola-do-mato, caruru-bravo (chá), não-me-toque, umbu (casca ou frutas), enfiar o dedo na garganta e provocar até lançar.
- 79. Epilepsia** — Doença nervosa que se manifesta por ataques, convulsões. As plantas recomendadas: ananás, arnica, arruda, anil, artemísia, catinga-demulata, cebola, coronha (o pó da semente pôr no álcool e tomar em gotas ou em chá), cipó-mil-homens, corticeira, capim-cidreira, erva-cidreira, erva-de-passarinho, figo, girassol, laranja, limão, maçã, maracujá, salva (banhos), tansagem, urtiga, valeriana, violeta, velame-do-campo.
- 80. Enxaqueca** — Dor de cabeça geralmente de um lado que aparece periodicamente. Aplicar remédios frios; pode-se tomar chá de douradinha-do-campo, alfazema, girassol (sementes), erva-cidreira, guaraná, limão, lúpulo, perobinha-do-campo, quina. Aplicar compressas de: arruda, bardana, língua-de-vaca, timbó, como rodela de cebola, limão, batata inglesa. Pingar no nariz o suco da hera-terrestre.
- 81. Erisipela** — Inflamação superficial da pele acompanhada de febre, dor e mal-estar em geral. Plantas úteis: aboboreira (aplicar a flor e folhas), alcaçuz (aplicar), alcanforeira, arroz, arruda (lavar), aroeira (lavar), arnica-do-mato (chá da flor passar), artemísia, babosa (aplicar), cenoura, café (folha) cebola, cipó-imbé (banhos), cravo-de-defunto, dorme-dorme, erva-de-bicho (banhos), fedegoso (uma gota de tintura cada meia hora), jurema (casca), maracujá (chá), picão-da-praia (chá), sabugueiro (lavar), sempre-viva (suco, aplicar), saião (uso externo), taiuiá (chá), tucum (lavagem), tapioca, urtigão, velame-do-campo (chá e aplicar), verbena.
- 82. Escorbúticas** — Ajudam a carência de vitamina C: agrião, alfafa, azedeira, begônia, capuchinha, casca-de-anta, cenoura, couve, dente-de-leão, mastruço, para-tudo, pariparoba, frutas e verduras em geral, rábano, saião, salva.
- 83. Espinhas** — Veja a palavra "Pele"

- 84. Esterilidade** — Alimento e plantas que ajudam a mulher a ser fecunda: avelã, cenoura, baunilha natural, o uso prolongado da chicória selvagem das roças, gerânio, joão-da-costa, limão, trigo integral, vitamina E.
- 85. Estimulantes** — Aumentam as energias: alecrim, alfafa, alfavaca, angélica, angelicó, arnica, azedinha, canela, casca-de-anta, coentro, cordão-de-frade, erva-cidreira, erva-mate, gengibre, hortelã, papo-de-peru, para-tudo, pariparoba, guiné, noz-moscada, pitanga, quitoco, gervão, salsa, trapoeraba, vas-sourinha-do-brejo.
- 86. Estomacais** — Combatem o mal-estar do estômago. altéia, angélica, artemísia, babosa, bardana, camomila, capim-cidreira, cardo-santo, casca-de-anta, gervão, losna, louro-preto, macela, manjerona, poejo, salva.
- 87. Estômago** — Vegetais que ajudam nas afecções e dores: alfavaca, aloés, anil, anis, angélica, artemísia, bardana, batatinha (o suco), camomila, cardo-santo, casca-de-anta, cerefólio, cominho, erva-canforeira, erva-cidreira, erva-macaé, erva-da-vida, esfregão, fruta-do-conde, fenogrego, gengibre, gervão, funcho, goiabeira (brotos), hera-terrestre, hortelã, jatobá, limão, louro-preto, macela, mamão, manjerona, mil-em-rama, paineira (casca), pariparoba, picão, pita, pitanga, poejo, pêssego (folha), quebra-pedra, pau-amargo, quássia, salva, sete-sangrias, tansagem, trevo-cheiroso, videira (folha).
- 88. Esurinas** — Plantas que têm a propriedade de excitar a fome, estimular o apetite: alecrim, , alfazema, angelicó, avenca, cambuí, cana-de-macaco, casca-de-anta, cipó-mil-homens, cravo-de-defunto, funcho, hortelã, jatobá, limão, losna, manjerona, quebra-pedra, salsa, tinguaciba, vinagreira.
- 89. Expectorantes** — Exercem ação especial sobre as vias respiratórias: alcaçuz, alfavaca, alho, angico, assa-peixe, avenca, buchinha-do-norte, cabriúva, cambuí, caraguatá, cebola-cecém, cuiêira, guaxuma, guaco, hortelã, mas-truço, salva, sempre-viva, urucu, verônica, violeta.
Plantas que combatem catarros: agrião, agoniada, alecrim, algodoeiro, artemísia, begônia, cambará, cardo-santo, casca-de-anta, eucalipto, fumo-do-mato, guabirobeira, gengibre, mil-em-rama, pé-de-galinha, poejo, tomilho, trevo-cheiroso, verbasco.
- 90. Faringite** — Inflamação da faringe. Cambará, dorme-dorme (gargarejos) jatobá, cambuí, limão, jequitibá, tansagem.
- 91. Febres** — Plantas e ervas febrífugas ou antitérmicas. A pessoa que estiver com 36 e 37 graus de temperatura é normal. A febre se caracteriza pelo aumento do calor do corpo, pela aceleração do pulso e mal-estar em geral. Como a febre pode ter várias causas, é prudente ver a doença ou infecção causadoras e a partir daí, tomar as providências.
Remédios: abóbora (cabinho) abútua, aipo, alfavaca, alho, arruda, azedinha, cipó-mil-homens, camboatá, camomila, caroba, carqueja, caruru-de-

espinho (raiz), casca-de-anta, canjerana, cedro (casca), cipreste, fedegoso (raiz), fel-da-terra, coentro, couve (chá do pé), eucalipto, gervão, guaco, gerânio, jaborandi, jurubeba, erva-tostão, japecanga, laranja (folhas para suadouro), limão, losna, magnólia, manacá, margarida, maria-mole (flor para suadouro), mata-pasto, mulungu, pariparoba, picão, pitanga, quina, quássia, salva, couve, sete-sangrias, tansagem, urtigão.

92. Feridas — Veja a palavra "Cicatrizantes".

93. Fígado — Plantas que ajudam no caso de inflamação, congestão, cólicas e outros males do fígado: açafraão, agrião, alfazema, ananás, angélica, anil (cálculos), artemísia, alcachofra, babosa, bardana (cálculos), bálsamo-do-líbano, beldroega, boldo (folhas), bucha-paulista ou esfregão, camará, cardo-santo, carqueja (cálculos), chicória, coerana, conduranga, corticeira, dente-de-leão (cálculos), erva-da-míngua, erva-tostão, fedegoso, gervão, juá (raiz), jurubeba, losna, mil-em-rama, pariparoba (cálculos) pau-amargo, pita, quebra-pedra (cálculos), salsa, sete-sangrias (cálculos), vinagreira.

94. Flatulências — Veja a palavra "Carminativas".

95. Flebite — Inflamação das veias. Recomenda-se aplicar sobre as veias inflamadas ou doloridas uma parte da folha da benaneira untada com azeite. Evite fricções. Chá de maria-mole (três xícaras por dia) ou de alface, couve, alho. Veja a palavra varizes.

96. Flores Brancas — Leucorréia. Corrimento branco da vagina ou do útero. Açoita-cavalo, alfazema, alecrim-do-jardim, cana-do-brejo, eucalipto, jambolão (casca), jaborandi, jequitibá, limão, losna, melão-de-são-caetano, timo, manga, maravilha, guabiroba, sapé, urtiga-branca, umbaúba (brotos ou raiz em infusão).

97. Fraqueza — Veja a palavra "Anemia".

98. Frieiras — Causada pelo frio ou por fungos, geralmente, entre os dedos dos pés e mãos. Lavar os pés e mãos com água morna e enxugá-los bem. O mesmo fazer com as meias. Batata-doce (folhas em banho), tomar chá de caroba, chapéu-de-couro, cipó-cabeludo, erva-lanceta, parietária, pitanga, tansagem, trapoeraba. Lavar com infusão de sete-capote (casca), sempre-viva, tansagem, orelha-de-pau — cogumelo que cresce em paus podres (torrar e espalhar o pó sobre a parte afetada).

99. Furúnculos — Para amadurecê-los: coloque cebola aquecida, copo-de-leite (bulbo), bardana, cardo-santo, erva-moura, figo-da-índia, girassol (óleo da semente), limão, malva, melão-de-são-caetano, pariparoba (folhas), sabugueiro (flor em compressas), trigo (emplastro) mel e aipo, cacto (emplastro), folhas-da-fortuna, batata-inglesa (ralar e aplicar), sabugueiro. Veja também a palavra abscessos.

100. Garganta Inflamada — Amora preta, aipo, alho (com leite), batata-doce, caroba (gargarejo), cereja (gargarejos e compressas), goiaba (folhas), gengibre (cozimento forte), malva, rosa (flor), perpétua (flor roxa), romã (gargarejos), salva, tansagem (tomar e fazer gargarejos), violeta (gargarejos e compressas).

101. Gases — Veja a palavra “Carminativas”.

102. Gengivas — Inflamadas. Fazendo bochechos com chá de arnica, cedro (casca), folha-da-fortuna, goiabeira, salva, tansagem, azedinha-do brejo.

103. Gonorréia ou Blenorragia — Corrimento muco-purulento. Vegetais que combatem: alfavaca, aroeira (banhos), barbatimão (casca), caroba, carobinha-do-campo, malva-rosa (chá), cana-de-macaco, catinga-de-bode, cipó-cabeludo, cipó-suma, douradinha-do-campo, erva-de-bugre, fedegoso, pau d’alho, pita, quássia, espinheira-santa, peroba (casca), salsaparrilha, taiuiá, tarumã, umbaúba (chá dos brotos), vassoura-doce (beber 15 dias). É doença contagiosa.

104. Gota — Vegetais que combatem a gota: abacateiro, alfazema, alcachofra, angélica, arnica, aroeira-mansa, bardana, camomila, cardo-santo, carqueja, catinga-de-mulata, cerefólio, chapéu-de-couro, cipó-mã-homens, eucalipto, gervão, guaco, guaiaco, japecanga, limão, mil-em-rama, moranguinha, pau-ferro, pinheiro, piteira, salsaparrilha, sassafrás, sempre-viva, urtiga, velame-do-campo, verônica.

105. Gravidez — Quando a gestante sofrer de vômitos e urina presa, é sinal de carência de vitamina B e C. Evitar comida salgada e tomar diuréticos como cabelo de milho-roxo, grama, dente-de-leão, trapoeraba, tansagem. Com hemorragias: cordão-de-frade, bolsa-de-pastor, mil-em-rama, capim-pé-de-galinha, calêndula, salva.

Ameaça de aborto — Fortalecer o útero: alfafa, calêndula, capim-pé-de-galinha, pita, salva. Veja na palavra abortivos quais os chás que não deve tomar e as usadas para facilitar as menstruações.

106. Gripe — Ervas e plantas que auxiliam em casos de gripe: alho, acelga, alfavaca, anis, assa-peixe, aveia, bago-de-veado ou malvão, cambará, canela (com vinho), cardo-santo, cebola, cravo-de-defunto, eucalipto, fedegoso (chá da casca da raiz), gengibre (raiz), guaiaco, hortelã, limão, limoeiro, losna, marapuama, maria-mole (suadouro), melão-de-são-caetano (como preventivo), moranguinho, ipecacuanha, porongo (chá das folhas), picão, picão-da-praia, sabugueiro (como preventivo nas mudanças de estações e para suadouros), santos-filho, tansagem.

107. Hemorragias — Derramamento de sangue. Plantas que ajudam a conter: algodoeiro (uterina), bananeira (suco da ponta da flor), bolsa-de-pastor, calêndula, cambuí, canela (moída em chá), capim-de-burro, casca-de-anta, cordão-de-frade, (chá das folhas), cenoura, gerânio, girassol (semen-

te), guaraná, jambolão, erva-de-passarinho, limão (chá da casca), mil-em-rama, parreira (folhas em pó), salsa (folhas esmagadas e pôr no nariz), romã (flores), salva, sete-sangrias, sempre-viva, taquaruçu (cinza), tansagem, urtiga.

108. Hemorróidas — Dilatação das veias do reto em forma de varizes. Remédios que combatem: açafraão, alcachofra, alho, araquá, artemísia-do-campo, assa-peixe (raiz), batata-inglesa, barba-de-velho, barba-de-bode, beladona, bergamoteira (folhas), buxo (folhas), cacto, caixeta (banhos e tomar), camomila, carqueja, calêndula (pomada e tomar), coerana, couve (vapores), cordão-de-frade, cerefólio, erva-de-bicho, erva-de-santa-maria, guabiroba, hortelã, limoeiro, macela (vapores), mandioca (chá de brotos), manjerição, maracujá, melão-de-são-caetano, mil-em-rama, noz-moscada, parreirinha-do-mato, pata-de-vaca, pau-d'alho, pé-de-galinha, persicária, piteira (raiz), rainha-da-noite, sabugueiro, serralha (semente), taiuiá, tansagem, tomate, trapoeraba, urtiga, vinagre (vapores), banhos de assento em água fria e tomar líquidos.

109. Hidropisia — Excesso de serosidade ou líquido nos tecidos debaixo da pele. Veja a palavra diuréticos. Ajudam: abútua, alfavaca, ananás, artemísia, abacateiro, caapeva (pariparoba), cardo-santo, canjerana, caraguatá, caroba, celidônia, cipó-imbé, coerana, erva-de-bugre, erva-tostão, erva-guiné, gergelim, jaracatiá, fedegoso, gameleira, jurubeba, limão, losna, maravilha, pinhão-do-paraguai, poejo, quebra-pedra, sabugueiro, sucupira, trapoeraba, pega-pinto, umbu (folha), urtiga, zimbro, cainca.

110. Icterícia — Amarelão — Nota-se pela cor amarela da pele, do globo ocular, demasiada bÍlis absorvida pelo sangue. Remédios: alho, alcachofra, alfa-fa (raiz), alfavaca, anil, azedeira, bananeira (água - 1 litro por dia), cabelo-de-milho, cardo-santo, carqueja, capim-sapé, celidônia, cenoura (suco), chá-de-frade, chicória, coerana, coqueiro (flor e raiz), cipó-mil-homens, cravo-do-mato, dente-de-leão, erva-cidreira, erva-tostão, fumeiro-brabo, guaxuma, hortelã, jurubeba, losna (sem açúcar), laranja (suco), limão (suco), macela (fervida em vinho), pau-para-tudo, parreirinha-do-mato, pariparoba, pepino (suco), pita, picão (raiz), ruibarbo, salsa, verônica. Ao levantar, duas a três gemas de ovo com água açucarada.

111. Idade Crítica — Veja a palavra "Menopausa".

112. Inapetência — Falta de apetite. Ervas que estimulam: alecrim, alfafa, alfazema, boldo, camomila, casca-de-anta, chá-de-bugre, cipó-cravo, cipó-mil-homens, cambuí, cominho, crisântemo, erva-cidreira, gengibre, laranja-do-mato, pau-caxeta, quina, quitoco, salva, carqueja, para-tudo. Veja a palavra digestivas.

- 113. Insônia** — Ausência ou falta de sono. Açoita-cavalo, alface, alfafa, alho, beladona, boldo, capim-cidreira, cordão-de-frade, endro, erva-doce, erva-cidreira, corticeira (mulungu), erva-de-santa-maria, catuaba, língua-de-vaca, maracujá, papoula, mandioca (brotos), poejo, mil-em-rama, tília, macieira (folhas), malva, gerânio, macela (travesseiro das flores).
- 114. Intestinos** — Afecções: acelga (catarro), anis, araticum, arroz, caju, canela, cipó-cabeludo, cipó-mil-homens, coco, coqueiro, coerana, camomila, macela, couve (suco), erva-de-santa-maria, capim-cheiroso, laranjeirinha-domato, louro-preto, maçã, mil-em-rama, santos-filho (macaé), tansagem, sete-sangrias, salva, magnólia.
- 115. Laringite** — Inflamação da laringe (órgão principal da voz). Angélica, avenca, cainca, cambará, caroba, dorme-dorme, casca-de-anta (cataia), gerânio, erva-dutra, eucalipto, hortelã, malva, rosa, sabugueiro, tansagem. Fazer gargarejos com chá quente. Inalar o vapor de plantas medicinais.
- 116. Laxante** — Ver a palavra "Prisão de ventre".
- 117. Leucemia** — Aumento exagerado de glóbulos brancos; confrei, erva-de-santa-maria (tomar chás bem fortes), buva (tem curado pessoas), pervinca (tem de ser usada em dose bem fraca no começo; ela reduz os glóbulos brancos e é usada ainda em feridas cancerosas, doenças malignas dos gânglios), tuia.
- 118. Leucorréia** — Veja a palavra "Flores brancas".
- 119. Lombrigas** — Ver a palavra "Vermes."
- 120. Machucaduras** — Veja a palavra "Contusões".
- 121. Meningite** — Inflamação das meninges. Buscar ou levar ao médico sem demorar. Limão (tomar bastante suco), erva-moura (folhas em infusão), batata-purga (5 a 6 gramas por litro de água). Recomenda-se pôr compressas frias na cabeça, renovando-as quando esquentarem. Há gente que costuma amarrar fatias de cebola na planta dos pés ou colocar sal torrado e quente em saquinho sobre a cabeça.
- 122. Menopausa** — Idade crítica das mulheres. Período de cessação definitiva das regras (menstruação). Açoita-cavalo (folhas), algodoeiro (casca da raiz), calêndula, carapiá (raiz), erva-de-passarinho, erva-moura, maracujá (folhas), margarida, maria-mole, melão-de-são-caetano, pepino (um quarto de litro de suco dele sem casca, tomar por um certo tempo), erva-do-colégio ou sussuaiá (chá uns dias antes e depois das menstruações) parreirinha-domato, parreira (videira, folhas nas hemorragias uterinas), trapoeraba, salsa.

- 123. Menstruação** — Ervas que favorecem o fluxo menstrual irregular ou atrasado: abútua, abacateiro (folhas secas), alfazema, agoniada (chá da casca), aipo, angélica, arruda, avenca, calêndula (flor), carapiá, canela, cipó-mil-homens, cipó-são-joão, erva-cidreira, girassol (folhas), hortelã, melão-de-são-caetano (suco de folhas), poejo, taiuiá, salsa (folhas ou sementes). Plantas que combatem as regras abundantes: algodoeiro (casca da raiz), beijo-de-moça, bolsa-de-pastor, calêndula, cavalinha, mil-em-rama, gengibre, verônica, zínia (folhas e flores).
Veja também a palavra "Emenagogas".
- 124. Nervos** — Para fortalecer: tônicos (evitar os tóxicos). Alfafa, alfavaca, anis (chá), cajueiro, catuaba, dente-de-leão, figo (folhas e fruto), lentilha, margarida, macieira, marapuama, mil-em-rama, poejo, salva, serralha, tomar banhos frios.
- 125. Nevralgias** — Usa-se em geral em aplicações e fricções: alfazema, anil, araticum, arnica, arruda, chapéu-de-couro, cipó-almecega, cipó-imbé (folhas), cipo-mil-homens, cordão-de-frade, espada-de-são-jorge, erva-de-santa-maria, eucalipto, girassol (café das sementes), guaco, guaraná, marapuama, louro, maracujá, calêndula, coronha, margarida, tansagem, mulungu, malva, tuia.
- 126. Obesidade** — Para emagrecer: veja a palavra "Emagrecer". Aspargo, erva-mate, chá-da-índia, erva-de-bugre, juá (raiz), sete-sangrias, vinagre-de-maçã. Seguir um regime de verduras e frutas, malva, porongaba, bananeira (suco), capim-sapé, tarumã, sabugueiro.
- 127. Olhos** — Veja a palavra "Dor de vista".
- 128. Ossos** — Com cárie: velame-do-campo, caroba.
Ossos quebrados: compressas com vassourinha e arruda, confrei, erva-de-santa-maria, carapiá, feno-grego, taiuiá, liga-liga (folhas). Tomar bastante cálcio, leite. Tomar por dia uma colher de chá de pó da casca de ovo. Nódulos nos ossos: aplicar compressas de coalhada.
- 129. Paralisia** — Arruda, bambu-comum, beladona, cravo-dos-jardins, couve, arnica, abútua, erva-cidreira, guiné (raiz e folhas), coronha (décima parte do pó de uma semente), dente-de-leão, magnólia-de-flor-grande, marapuama, maria-mole (compressas), para-tudo, pita (fricção), salva.
- 130. Pele** — Afeções e moléstias da pele: agrião, amor-perfeito (folhas e flores), bardana, bergamota, bolsa-de-pastor, cará, coerana, douradinha-do-campo, erva-de-bugre, erva-macaé, carobinha-do-campo, cipó-suma, chapéu-de-couro, coronha (semente), espinheira-santa, erva-de-passarinho, feijão (pó com vinagre), inhame-branco, japcanga, juá-ti, língua-de-vaca, ma-

mão, noqueira, guaçatonga, colorau, sensitiva, sassafrás, pixirica, resedá, sucupira, trapoeraba, tarumã, tansagem, tuia, urtiga, velame-do-campo. Veja as palavras: eczema, erisipela, depurativos de sangue e alergias.

131. Piolhos — Alamanda (casca, lavar), anis (óleo da semente), arruda, cravo-de-defunto, espirradeira e araticum (torrar a semente e passar o pó), esporinha-dos jardins (semente), fumo (lavar), rabo-de-bugio (lavar), sal (lavar a cabeça), simaruba (pó da casca).

132. Pressão Alta — Seguir um regime de verduras e frutas. Plantas que ajudam a baixar a pressão e na arteriosclerose diminuem a gordura nas artérias: acácia (20 folhas), agárico (tintura de 10 a 20 gotas por dia), agrião, alfavaca, ameixa-amarela, amora-branca, araticum, arnica (chá ou tintura), alecrim, alho (puro ou em gotas), assucará (casca), cacto (chá), cana-de-milho, castanha (folha) cauda-de-cavalo (depurativo), céleri, chuchu (chá), dente-de-leão (depurativo), erva-de-bugre (baixa a pressão e emagrece), erva-de-passarinho, espinho-branco, ervilha, feijão (vagens), folhas de cana-de-açúcar, fumeiro-bravo, giesta (nas complicações da vista), guaiáco, guaraná (natural), guabiroba, guaxuma, jaracatiá, limão, mamão, maracujá (na insônia), mil-em-rama, oliveira (tintura das folhas), paineira ou algodão-do-mato, pariparoba, pita, pitanga, santos-filho ou erva-de-raposa, salva, sabugo-de-milho, sabugueiro, samambaia (de talo escuro), sete-sangrias (depurativo e emagrece), sete-capote, tarumã, tília (flor), urtiga-branca, vacuum, valeriana (uma colherinha, três vezes ao dia), sementes de bergamota (esmagar e deixar de molho e tomar um copo pela manhã).

Banhos: de tronco, com fricções, banhos de calor crescente, compressas (quentes e frias), duchas (da cintura para baixo). Banhos de vapor são processos sudoríficos.

133. Pressão Baixa — Plantas que ajudam a levantar e fortificar a pessoa: alfafa, aveia (preparada do modo que mais gostar), canela, capim-cidrão, cenoura, centeio e trigo tostados e moídos num caldo de carne, espinho-branco (regulariza a pressão), bolsa-de-pastor (chá), limoeiro-da-pérsia (a casca da fruta), salsa (chá das folhas e raízes), vinho natural. Combater infecções internas e externas.

134. Prisão de Ventre — Plantas que combatem este mal: alcaçuz, anis-verde, ameixa (comê-la ou tomar chá dela seca), anil, babosa, bardana, banana madura com leite de manhã, batata-de-purga, cainca, camomila, canjerana, capuchinha, caruru-bravo, casca-de-anta, chicória, cinamomo (folhas), corticeira (folhas), dente-de-leão, dorme-dorme, esfregão, fedegoso, gervão, mãe-de-família, mamona, manacá, pepino (um copo de suco sem casca), pessegueiro (folha), ruibarbo, sabugueiro, sene, sopa de aveia com leite quente, seguir regime de frutas e verduras, tomar mais água cedo e durante o dia, taiuiá.

- 135. Prostatite** — Inflamação da próstata, dificuldades em urinar, micções frequentes com dor, queimação, dor irradia-se para o pênis e o reto. Tomar banhos genitais 3 vezes ao dia, abóbora (chá da semente ajuda afrouxar a urina), cavalinha (chá), cipreste, dente-de-leão, esfregão (folhas), fedegoso (fazer café da semente), grama, hortelã, ipê-roxo, jatobá (casca), limão, olmo, quebra-pedra, salsa, tansagem.
- 136. Pulmões** — Problemas das vias respiratórias em geral. Agrião, alho, alcaçuz, aipo, alfavaca, avenca, assa-peixe, cará, cambará, cavalinha, cambuí, canela, angico, açoita-cavalo, cravo-de-defunto, carne-de-vaca, coquinho (xarope) erva-mate, erva-de-santa-maria, erva-de-passarinho, eucalipto, gengibre, grandíuva, fedegoso, hortelã, jatobá, mastruço, jaborandi, limão, mamão (flor), malva, melão-de-são-caetano, pegaconha, pulmonária, curupιά, maracujá (calmante), mulungu (calmante), manjerição, parreira (raiz), pitanga, salva, salsa, tansagem, sempre-viva, verbasco, violeta, samambaia. Veja também as palavras: asma, bronquite e expectorante.
- 137. Purgativas** — (laxativas), ver também prisão de ventre . Aceleram e provocam as evacuações, limpam os intestinos. Alcaçuz, acelga, anil, azedinho, babosa, bardana, batata-doce (folhas), batata-purga, bucha, cabaça-amargosa, cainca, camboatá, camomila, capuchinha, caruru, canafístula, chapéu-de-couro, cinamomo, cipó-de-água, cipó-mil-homens, cipó-imbé, cipó-suma, cravo-de-defunto, douradinha, espinheira-santa, fedegoso, figos, jalapa, jasmim, jaracatiá, linho, lúpulo, malvaíscos, mamona, manacá, maravilha, margarida, mata-pasto, pessegueiro, rabo-de-bugio, ruibarbo, sabugueiro, sarandi-branco, sene, não-me-toque, taiuiá, umbu. Em geral se usa a raiz.
- 138. Raquitismo** — Plantas que combatem o raquitismo: alfafa, agrião, alcachofra, cominho, confrei (folhas), manjerona, jatobá (seiva), limão, rábano, salvia, nogueira (crianças dar banho em infusão). É carência, muitas vezes, de vitamina D, cálcio-fosforado, alimentação defeituosa. Aconselha-se expor o corpo aos raios do sol, pela manhã, raios ultravioletas que ajudam a formar a vitamina D. Tomar uma ou duas gemas de ovo em leite e água. Veja a palavra "Anemia".
- 139. Regras** — Veja as palavras "Emenagogas e Menstruação".
- 140. Resfriados** — Veja as palavras "Bronquite, Expectorante, Pulmões".
- 141. Resolutivas** — Fazem cessar uma inflamação: alcaçuz, aperta-ruão, babosa, erva-de-passarinho, erva-grossa, fava, louro-branco, cacto, pariparoba, parreira-brava, pau-d'alho, pé-de-galinha, quitoco, tarumã, timbó, vinagreira, salsa, rosas, trevo.

142. Reumatismo — Plantas que ajudam a combater o reumatismo, dores nos músculos e articulações: abacateiro (folhas), açoita-cavalo (casca), alfavaca, alcachofra, alfazema, alecrim, alho, amor-perfeito, amora-do-mato, angélica, araticum, arnica, aroeira, arruda, artemísia, aveia, avenca, babosa, bardana, beladona, batata-inglesa (comprimidos), buxo (folhas), camomila, caneleira, chapéu-de-couro, caroba, cardo-santo, carnaúba, carqueja, catinga-de-mulata, chinchilho, cipó-d'alho, cipó-cruz, cipó-imbé (raiz), cipó-mil-homens, cipó-suma, coarana, cordão-de-frade, douradinha-do-campo, dorme-dorme, eucalipto, erva-de-bugre, erva-cidreira, erva-moura, espada-de-são-jorge (uso externo), federal ou arnica-lanceta, flor-da-noite, guiné, guaco, gengibre, hortelã, inhame-branco, japecanga, jasmim, lágrimas-de-nossa-senhora, louro, mamão, manacá, manjerona, marapuama, milho (cabelo), papoula, parreirinha, picão, pitanga, pita, pata-de-vaca, quitoco, sabugueiro, samambaia, salsamora, salsaparrilha, sassafrás, sene, sete-sangrias, sucupira (semente), taiuiá, tansagem, tarumã, umbu (folhas), timbó (comprimidos), tinguaciba, trapoeraba, unha-de-gato, urtiga, velame-do-campo.

143. Rins — Vegetais contra os males dos rins: abacateiro, agrião, amora-branca, arnica, assa-peixe, bago-de-veado ou malvão, barba-de-bode (capim), bardana, beladona, beldroega, bolsa-de-pastor (hemorragias), cabelo de milho, camomila, chincho, cará (chá da raiz), cauda-de-cavalo, camboatá, capim-puxa-tripa, cipó-mil-homens, carqueja, coco (fibra da fruta), dente-de-leão, douradinha, espinheira-santa, erva-terrestre, erva-de-passarinho, figo, feijão (vagem), hortelã, linho (semente), limão, losna, malva (flor), madressilva, marrúbio, mil-em-rama, pega-pinto (folhas), pita, quássia, quebra-pedra, sabugueiro, salsa, sete-sangrias, tansagem, trapoeraba, urtiga-branca, uva-do-mato, verônica. Pedras ou cálculos nos rins. alfavaca, ananás, bardana, caroba, cavalinha, cana-do-brejo, canafístula, douradinha-do-campo, menta, parietária, oliveira (azeite), primavera, pêsego (folhas secas), salsaparrilha, sálvia, suçuaiá, tomateiro (folhas), três-cipós, uva-japonesa (xarope do fruto).

144. Rouquidão — Veja a palavra "Garganta".

145. Sangue — Sangue limpo e boa circulação é garantia para uma boa saúde. Veja para isso as palavras: "Coração, Depurativos, Hemorragias, Pressão alta, Pressão-baixa, Circulação do sangue".

146. Sedativas — Ajuda a acalmar as dores e os nervos. Veja a palavra "Calmanantes".

147. Sfilis — Doença venérea contagiosa. Tratamentos com plantas: abacate, araticum, arnica-do-mato, aroeira, buxo, caapeva, cainca, calêndula, camboatá, cana-de-macaco, canela-de-perdiz, carnaúba, caroba, caruru-bravo, chapéu-de-couro, cipó-açougue, cipó-de-gato, cipó-escada, cipó-suma,

boatá, cedro, coca, cana-do-brejo, carqueja-doce, carrapicho-rasteiro, cipreste, fel-da-terra, cordão-de-frade, corticeira, chá-de-bugre, erva-cidreira, espinheira-santa, eucalipto, genciãna, gervão, hortelã, jatobá, jurubeba, lúpulo, magnólia, marapuama, mastruço, mata-pasto, mil-em-rama, paratudo, pariparoba, pau-para-tudo, pinheiro-do-paraná, poejo, sene-do-campo, tansagem, tarumã, urtigão, verônica, vinhos, noz-moscada, vinagreira. Tônicas nervinas: contra a debilidade dos nervos: alfavaca, catuaba, girasol, marapuana, margaridinha, mil-em-rama, poejo, salva, serralha-brava.

154. Tosse — Açafraão, açoita-cavalo, agrião, alecrim, alfavaca, ameixa-japonesa, angico, anil, anis, assa-peixe acácia, avenca, bardana, cabriúva, camará, cambará, cipó-suma, casca-de-anta, colorau, cravo-de-defunto, figo, guaco, hortelã, jatobá, dente-de-leão, língua-de-vaca (torrar a semente), erva-de-santa-maria, jaracatiá, limão, mamão, magnólia, marmelo, mentruz, mulungu (calmante), papoula (calmante), maracujá (calmante), tuna, tomate, umbaúba, fumeiro-bravo (raiz em xarope), ameixeira-de-inverno (folha), poejo, pensamento (flor e folhas), violeta, urtiga, rabanete, repolho (suco) tansagem, cipreste, pinheiro (resina), iúca. Veja ainda as palavras: "Asma, Bronquite, Expectorante, Pulmões, Béquicas".

155. Tumores — Veja as palavras: 'Abscessos, Furúnculos'.

156. Úlceras — Lesão na pele ou mucosa, ferida aberta. A maioria das plantas que seguem são de aplicação externa, em forma de pó, suco, banhos. Acácia, alfavaca (chá), aroeira, azedinha, babosa, barba-de-velho, calêndula (infusão e aplicação do suco), cajueiro, capim-de-burro, caroba, cipó-imbé, cipreste, dorme-dorme, erva-de-passarinho, erva-de-santaluzia, hera-terrestre, embaúba, espinheira-santa, figueira (fruto e leite; tomar 5 a 6 gotas de leite 3 vezes ao dia), gerânio, guaçatonga, língua-de-vaca, margarida (chá e aplicar o suco), maricá, moela de galinha (a pele por dentro reduzir a pó e tomar), pariparoba, pita (tomar e aplicar), rosa-vermelha, sarandi, salsaparrilha (chá), sempre-viva, tansagem (tomar e aplicar; é de grande valor curativo), tinhorão (bulbo, uso externo), velame-do-campo (chá).

157. Urina — Plantas que eliminam mais ácido úrico. Abacateiro (folhas), alfavaca, beldroega, cabelo-de-milho, cardo-santo, chuchu, erva-de-bugre, erva-tostão, grama, losna, cordão-de-frade, melancia, quebra-pedra, sabugueiro.

Em casos de afecções e urina turva e fétida: anil, cardo-santo, alcachofra, amor-perfeito, bago-de-veado, douradinha-do-campo, losna, caroba, sete-sangrias, limão, taiuiá, tansagem, tarumã, tuna, trapoeraba, urtiga.

Incontinência da urina: alfafa (raiz), arruda, buxo (para crianças), cabelo-

de-porco, cipreste (bagas), damiana, copaíba, chorão, quebra-pedra, vassoura (semente), educar a vontade. Tomar pouca água ao anoitecer. Tomar bastante mel ou açúcar no chá ou café à noite.

Urina com sangue: bolsa-de-pastor, calêndula, cambuí, casca-de-anta, algodoeiro, erva-de-passarinho, girassol, mil-em-rama, salva, romã, tansagem (semente), sempre-viva, urtiga.

Veja ainda as palavras: "Bexiga, Diuréticos e Rins".

- 158. Varizes** — Veias dilatadas e tortas, geralmente nas pernas, abaixo do joelho. Evitar o trabalho em pé e evitar o estrangulamento da circulação usando roupas apertadas, cinturões, ligas, faixas. As úlceras varicosas muitas vezes vêm de varizes crônicas e não combatidas e são de difícil cura. Existem plantas dos quais se tomam o chá, as adstringentes: aplicação externa. Temos: abutuá-jarrinha, alface, alho, aracá, artemísia, bananeira (aplicar a folha untada de azeite), barba-de-velho, castanheira (casca dos ramos), cenoura, erva-cidreira, dente-de-leão, erva-de-bicho, erva-mate, erva-de-santa-maria, goiaba, jabuticabeira, marmelo, maria-mole (tomar 3 xícaras por dia), tansagem (suco), vinagreira.

- 159. Vermes** — Combatem vermes, lombrigas, oxiúros, ancilóstomos: abacate (10g de casca verde da fruta), abóbora (50 a 90 g de semente trituradas com 100 g de açúcar e 150 g de leite ou então fazer chá da semente), arruda (20 g, para crianças, pôr sobre o ventre), alho (cru ou com leite), amoreira-preta (chá da casca ou da raiz), araticum (chá das folhas ou das cascas do tronco), artemísia (folhas ou flores), babosa (chá), beijo-de-moça (sementes), butiá-de-vinagre (comer a fruta), buxo (os alemães o chamam de buchsbaum; alguns italianos de olivo). Toma-se uma boa xícara de chá feito de tantas folhas quantos anos a pessoa tenha, mais dez, nunca passando de 40 folhas. Tomar em jejum de manhã, uma vez por semana e três semanas seguidas. Durante o dia, tomar um bom depurativo do sangue como das folhas de laranja-domato ou cruzeiro. Beldroega (pôr 1/5 de uma garrafa de semente e o resto vinho bom e tomar após 9 dias um cálice por dia e 8 dias seguidos), erva-gorda (o mesmo), cajueiro (fruto), camomila (50 g), canforeira, carqueja, casca-de-anta ou cataia (contra os vermes do sangue), catinga-de-mulata, cipó-d'alho, cipó-escada com salsa e cabelo-de-porco, cinamomo (chá das sementes ou folhas), coco (o leite), corticeira, couve (suco das folhas), cravo-de-defunto ou chinchilho (a flor), erva-de-bicha ou erva-de-santa-maria (é uma das ervas mais usadas contra os vermes (o suco ou semente com gemada, chá das folhas em leite ou em água), erva-de-bicho, esfregão (semente ou suco do fruto e o chá das folhas em clíster contra amebas), caroba (contra amebas), fedegoso (raiz), feto-macho (30 g do pó da raiz), gameleira (leite contra vermes e com maior dose tônia), guaxuma (semente), guaco, hortelã, limão (chá da semente ou

da casca ralada), quebra-pedra (em leite), mamoeiro (o leite, 10 a 24 sementes por vez, 33 g da raiz ralada: tomar no espaço de uma hora), melão-de-são-caetano (folhas), mentruz (chá), pessegueiro (pôr folhas esmagadas em cataplasma sobre o ventre da criança), outra de usar 2 g de folhas numa xícara de leite, pitanga, rábano (semente), rabanete (semente), mamona (3 a 4 sementes), melancia (semente), manga (brotos e amêndoa), romanceira (50 g da casca do pé ou raiz), tremoço (semente). As gestantes devem tomar cuidado em tomar vermífugos porque podem afetar o feto, a não ser usar alho, mentruz, hortelã.

Veja ainda as palavras: "Solitárias, Tênia".

160. Verrugas — Aplicar sobre: alho-porro (suco), avenca (infusão e tintura: passar três vezes ao dia), calêndula (suco e tomar chá), cerejeira (óleo da semente), celidônia (leite), aveloz (venenosa, pôr o leite), coroa-de-cristo (leite), cipó-timbó (leite), figo em vinagre forte (esfregar), figueira (leite), flor-de-papagaio (leite), limão em vinagre, pita (suco), tuia (tomar o chá), sabina (folhas), sempre-viva (suco).

161. Vista — Veja a palavra "Dor de vista".

162. Voz — Veja a palavra "Laringite".

163. Vulnerárias — Ajudam a curar as feridas. Veja a palavra "Cicatrizantes".

Cada planta e erva é por si só um remédio.

A mistura de ervas ajuda a reforçar e enriquecer mais as propriedades de cada uma delas.

Conheça e respeite fielmente as leis da Natureza .

Leia com amor o livro escrito por Deus na natureza .

TENHA MAIS SAÚDE

Cuidando e evitando o uso e o abuso:

- do álcool
- do fumo
- do café, da erva-mate, do chá e do guaraná
- das bebidas artificiais
- das gorduras de animais (excesso após os 35 anos)
- de comer demais
- de tóxicos
- de drogas.



Meu Jesus, Misericórdia!

DEVOÇÃO A JESUS CRUCIFICADO

V. Deus, vinde em nosso auxílio
R. Senhor, socorrei-nos e salvai-nos.
V. Glória ao Pai, . . .
R. Como era no princípio. . .

A CHAGA DA MÃO DIREITA

Ó meu amabilíssimo Senhor Jesus Cristo, / humildemente prostrado aos vossos pés, / adoro, em união com Maria Santíssima / e com todos os Anjos e Santos do céu, / a Chaga Santíssima de vossa Mão Direita. Graças vos dou pelo infinito amor / com que quistes aturar tantas e tão acerbos dores, / em expiação dos meus pecados / que eu aborreo de todo o coração. Concedei à Santa Igreja, / vo-lo rogo, / vitória sobre os inimigos, / e a todos os seus filhos, / a graça de trilharem santamente o caminho dos vossos mandamentos.

Pai-Nosso, Ave-Maria, Glória ao Pai.

A CHAGA DA MÃO ESQUERDA

Ó meu amabilíssimo Senhor Jesus Cristo, / humildemente prostrado aos vossos pés, / adoro, em união com Maria Santíssima / e com todos os Anjos e Santos do céu, / a Chaga Santíssima de vossa Mão Esquerda, / pedindo-vos clemência para os pobres peca-

CONVERTE-TE AO SENHOR,
abandona os teus pecados. (Eclo. 17,21)

Reze o Salmo 50.

*Tende piedade de mim,
Senhor, segundo a vossa bondade,
e conforme a imensidade de vossa
misericórdia, apagai a minha iniquidade.*

dores e os moribundos; de um modo particular imploro a vossa misericórdia / para os que não querem reconciliar-se convosco.

Pai-Nosso, Ave-Maria, Glória ao Pai.

A CHAGA DO PÉ DIREITO

Ó meu amabilíssimo Senhor Jesus Cristo, / humildemente prostrado aos vossos pés, / adoro, em união com Maria Santíssima / e com todos os Anjos e Santos do céu, / a Chaga Santíssima de vosso Pé Direito. Peço-vos fazer desabrochar entre o clero / e as pessoas a vós consagradas, / numerosas flores de santidade.

Pai-Nosso, Ave-Maria, Glória ao Pai.

A CHAGA DO PÉ ESQUERDO

Ó meu amabilíssimo Senhor Jesus Cristo, / humildemente prostrado aos vossos pés, / adoro, em união com Maria Santíssima / e com todos os Anjos e Santos do céu, / a Chaga Santíssima de vosso Pé Esquerdo, / pedindo-vos com instância a libertação das almas do Purgatório, / sobretudo das que mais devotas foram das vossas santas Chagas.

Pai-Nosso, Ave-Maria, Glória ao Pai.

A SAGRADA CHAGA DO LADO

Ó meu amabilíssimo Senhor Jesus Cristo, / humildemente prostrado aos vossos pés, / adoro, em união com Maria Santíssima / e com todos os Anjos e Santos do céu, / a Chaga Santíssima de vosso Sagrado Lado, rogando-vos que abençoeis e ouçais / a quantos se recomendaram às minhas orações.

Pai-Nosso, Ave-Maria, Glória ao Pai.

V. Virgem dolorosíssima!

R. Rogai por nós (três vezes)

Ó meu Jesus Crucificado, / tornai valiosas as minhas preces, / pelos méritos de vossa sagrada Paixão; concedei-me viver santamente, / receber os últimos sacramentos em artigo de morte, / e ser coroado na eterna mansão da glória.

Amém.

NOME DAS PLANTAS E ERVAS SUAS PROPRIEDADES E UTILIDADES MEDICINAIS

CAPA DO MANUAL

FOLHA SANTA — Em Latim: *Kielmeyera rubiflora*

Outros nomes: pau-santo, malva-do-campo, pinhão, boizinho.

O gênero conta com umas 20 espécies, nativas nos cerrados, comum nos tabuleiros cobertos, pedregosos e secos dos campos do Brasil.

Seu tronco tortuoso, folhas grandes, flores grandes, lindas, de cor branca e outras róseas, com aroma suave.

Valores medicinais: Chá das folhas ou cascas servem para fazer bochechos em casos de dor de dente. É também emoliente em banhos contra inflamações, ínguas, gânglios linfáticos. A sua resina é tônica, fortalece o organismo em geral.

NOME DAS PLANTAS E ERVAS COM SUAS PROPRIEDADES E UTILIDADES MEDICINAIS

- ABACATEIRO** — As folhas e as frutas são ricas em proteínas e vitaminas. É diurético, estomáquico, anti-sifilítico. Combate o artrismo e a gota, calmante de dores, elimina urina, cálculos renais e biliares, melhora os rins e a bexiga. É preferível usar o chá das folhas secas, porque as verdes são estimulantes e aumentam as palpitações cardíacas. O caroço ralado e preparado em álcool serve para fricções contra o reumatismo e nevralgias; e, torrado, o pó, (uma colher de chá), combate a diarreia, gases intestinais e os vermes. A massa do fruto ou o suco do caroço são tônicos do couro cabeludo e melhora os cabelos.
- ABACAXI** — A fruta, a casca e mesmo as folhas são desobstruentes do fígado; favorecem a digestão, são depurativos do sangue e combatem a prisão de ventre. Além de refrigerantes em geral, os seus xaropes são benéficos nas doenças respiratórias, bronquites e dores de garganta. É desaconselhável durante a gravidez e nas doenças cutâneas.
- ABOBOREIRA** — As sementes ajudam a eliminar as lombrigas e a solitária (90 a 100 g. com açúcar ou leite). Toma-se em jejum. O suco das folhas e das flores curam inflamações do ouvido, dos rins, da bexiga, da próstata, do estômago, da erisipela e aplica-se em queimaduras. A abóbora e as flores são bom alimento; da casca se faz um fortificante especial. Chá do cabinho e das folhas combate febres e favorece a urina.
- ABÚTUA** — PAPO—DE—PERU. Parecido com o cipó-mil-homens. Utilizada como tônica, febrífuga, diurética, anti-inflamatória, aperiente, na menstruação difícil, contra dores, esclerose, nervosismo. Usa-se a raiz ou o cipó - (20 gramas para um litro de água).
- AÇAFRÃO** — Estimulante, sedativo, para a asma e a bronquite; usar as flores. A raiz é diurética, digestiva e acelera a circulação. Usar doses fracas.
- AÇOITA—CAVALO** — IVITINGA. O cozimento da casca usa-se para clísteres, disenterias, câimbras de sangue, úlceras internas, limpar o sangue, combater tumores e inflamações internas, sendo assim, um preventivo contra o câncer, hemorragias, leucorréia e males da bexiga. As folhas e flores, mesmo secas, empregam-se contra tosse, gripe, reumatismo, dores de garganta; para lavar e aplicar em feridas.
- AÇUCENA—BRANCA** — Os bulbos são emolientes, para supuração de tumores; o óleo emprega-se nas nevralgias e dores de ouvido.



ALFAZEMA



ABUTUA



AGONIADA



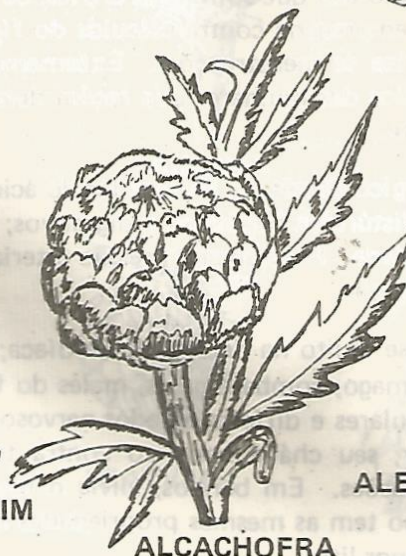
AÇAFRÃO



ALECRIM-DO-JARDIM



ALECRIM-DO-CAMPO



ALCACHOFRA

AGAVE — PITA, ERVA-DO-TÉTANO. Esta planta é um dos remédios mais poderosos renovadores do organismo; fortalece e limpa o sangue; levanta a pressão baixa; as gestantes têm nela um chá anti-abortivo; cura a fraqueza do estômago, fígado, rins e reumatismo; combate a sífilis, gonorréia, tétano, feridas de leprosos. As folhas, em cozimento ou maceradas em álcool, usam-se para lavar os cabelos e dar-lhes mais brilho; bom efeito contra a caspa; em fricções, combate o reumatismo. É antídoto do veneno da mandioca.

AGONIADA — Atuante nas histerias, na asma, na menstruação difícil, nas febres intermitentes, clórose e adenite. Substituto da quinina.

AGRIÃO — Emprega-se o suco e o chá no raquitismo, afecções da pele e pulmões; limpa o sangue, os rins e o fígado de seus cálculos. As mulheres em gravidez devem usá-lo pouco; é abortivo. Com 250 g de suco, 1 clara de ovo e 350 g de açúcar, se faz um bom xarope para tosse e catarro pulmonar. É ótima salada; usá-la crua.

AGRIMÔNIA — Estimulante, tônica dos nervos, melhora o apetite, ajuda na má digestão, combate impurezas da pele, cálculos renais e biliares; favorece o funcionamento do fígado e a cura de inflamações das amígdalas, da faringe, das anginas, da boca e da garganta.

AIPO — Em saladas, alivia os males uterinos, na falta de regras; chá das folhas é bom na extinção da voz e da asma úmida; a raiz combate a hidropisia, febres em geral, retenção da urina e gases intestinais.

AIPO-DAS-HORTAS — CÉLERI. Cultivado como verdura. Seu chá é diurético; contra gases e é depurativo do sangue. Como alimento ou em forma de chá, é aconselhado aos que sofrem de artrite, de reumatismo ou de ácido úrico. Sua raiz é empregada contra cálculos do fígado e dos rins, como na icterícia. Regulariza as menstruações. Externamente, é recomendado nas inflamações dos seios das mulheres que recém deram à luz, devido ao estancamento do leite.

ALCACHOFRA — Enérgico diurético, eliminador do ácido úrico, do reumatismo e das febres; nos distúrbios hepáticos e digestivos; aumenta a secreção biliar; a flor é boa salada. Faz baixar a pressão arterial. Evitar seu uso durante o período de lactação.

ALECRIM — Emprega-se muito na debilidade cardíaca; é excitante, tônico do coração e do estômago; combate gases, males do fígado, rins e intestinos, menstruações irregulares e difíceis, estados nervosos e histéricos; é antisséptico, provoca suor; seu chá é benéfico contra tosse, asma, coqueluche, gripe, febres, contusões. Em banhos, alivia o reumatismo e cura feridas. O alecrim-do-campo tem as mesmas propriedades medicinais. Dose normal: 5 a 10 g. de folhas por litro.



ABACATE



AGRIÃO



ALCACHOFRA



AMEIXEIRA-DO-
JAPÃO
NESPEREIRA



ANANÁS



BAMBU, TAQUARA



BATATA-INGLESA



ARATICUM



CRAVO-DO-MATO

ALFACE — Calmante, contra insônia, palpitações do coração; ajuda ao estômago, nas vertigens; alface com malva combate a tosse e os catarros.

ALFAFA — LUZERNA. Bom reconstituente, antiescorbútico; o suco fresco é excelente contra raquitismo; contém muitas vitaminas; abre o apetite; calmante dos nervos; combate a cistite crônica e o reumatismo. Contra apendicite. Seu cozimento usado para banhos e fricções alivia e estimula os membros cansados e doloridos.

ALFAVACA — O chá é diurético, estimulante, sudorífico; prepara-se para gargarejos nas dores de aftas; angina; ajuda o estômago, os intestinos e elimina a areia dos rins. Muito usada para banhos, emplastos e bafoes contra inflamações dos testículos, reumatismo, paralisias, pernas inchadas.

ALFAZEMA — Anúria, amenorréia, asma, afecções do fígado e baço; nervosismo, dor de cabeça, neurose cardíaca, ventuosidades. As mulheres têm nela um regulador das menstruações. Sua essência combate piolhos e outros parasitas.

ALGODOEIRO — Suas folhas, em infusão, são úteis em casos de catarros intestinais, diarréia, disenteria; o sumo das folhas alivia queimaduras e cura feridas. A casca da raiz e as sementes são diuréticas e empregam-se nas afecções dos rins e hemorragias uterinas; favorecem as menstruações difíceis; provocam contrações uterinas e não se recomendam a mulheres gestantes.

ALHO — Bronquite, gripe (alho com leite); evita congestão, ajuda a baixar a pressão, usando de 20 a 30 gotas de tintura. Combate os vermes, tomado com leite ou limão; febrífugo, contra diabete; alho com azeite alivia dores de ouvido. Combate areias e pedras da bexiga. É bom colocar sobre cortes e quando se pisa em prego; é desinfectante de feridas e dos intestinos.

ALMEIRÃO — Veja "Chicória". Evita perturbações estomacais; bom para o fígado e os rins; digestivo; brando laxativo; como salada, é saudável. Seu uso frequente renova e fortalece a pessoa.

ALOÉS — Veja a palavra "Babosa".

AMARANTE — Chá nas hidropisias, faz-se um xarope contra bronquites.

AMEIXEIRA—DO—JAPÃO — NESPEREIRA, AMEIXA—DE—INVERNO. Fruta amarela, que dá no fim do inverno. Fruta laxativa; combate a prisão de ventre e diarréia das crianças; das folhas se faz um bom xarope contra tosse; é adstringente e emoliente; ajuda a baixar a pressão; é depurativa; chá das folhas e flores combate a gripe. Rica em vitaminas.

ALFACE — Calmante, contra insônia, palpitações do coração; ajuda ao estômago, nas vertigens; alface com malva combate a tosse e os catarros.

ALFAFA — LUZERNA. Bom reconstituente, antiescorbútico; o suco fresco é excelente contra raquitismo; contém muitas vitaminas; abre o apetite; calmante dos nervos; combate a cistite crônica e o reumatismo. Contra apendicite. Seu cozimento usado para banhos e fricções alivia e estimula os membros cansados e doloridos.

ALFAVACA — O chá é diurético, estimulante, sudorífico; prepara-se para gargarizar nas dores de aftas; angina; ajuda o estômago, os intestinos e elimina a areia dos rins. Muito usada para banhos, emplastos e bafos contra inflamações dos testículos, reumatismo, paralisias, pernas inchadas.

ALFAZEMA — Anúria, amenorréia, asma, afecções do fígado e baço; nervosismo, dor de cabeça, neurose cardíaca, ventuosidades. As mulheres têm nela um regulador das menstruações. Sua essência combate piolhos e outros parasitas.

ALGODOEIRO — Suas folhas, em infusão, são úteis em casos de catarros intestinais, diarréia, disenteria; o sumo das folhas alivia queimaduras e cura feridas. A casca da raiz e as sementes são diuréticas e empregam-se nas afecções dos rins e hemorragias uterinas; favorecem as menstruações difíceis; provocam contrações uterinas e não se recomendam a mulheres gestantes.

ALHO — Bronquite, gripe (alho com leite); evita congestão, ajuda a baixar a pressão, usando de 20 a 30 gotas de tintura. Combate os vermes, tomado com leite ou limão; febrífugo, contra diabete; alho com azeite alivia dores de ouvido. Combate areias e pedras da bexiga. É bom colocar sobre cortes e quando se pisa em prego; é desinfetante de feridas e dos intestinos.

ALMEIRÃO — Veja "Chicória". Evita perturbações estomacais; bom para o fígado e os rins; digestivo; brando laxativo; como salada, é saudável. Seu uso frequente renova e fortalece a pessoa.

ALOÉS — Veja a palavra "Babosa".

AMARANTE — Chá nas hidropisias, faz-se um xarope contra bronquites.

AMEIXEIRA-DO-JAPÃO — NESPEREIRA, AMEIXA-DE-INVERNO. Fruta amarela, que dá no fim do inverno. Fruta laxativa; combate a prisão de ventre e diarréia das crianças; das folhas se faz um bom xarope contra tosse; é adstringente e emoliente; ajuda a baixar a pressão; é depurativa; chá das folhas e flores combate a gripe. Rica em vitaminas.



ALFAVACA



ALHO



ALOÉS



ANGÉLICA-DOS-JARDINS



ANIS



ARNICA

AMEIXA—PRETA — Existem mais de 150 espécies. É de uso mundial como laxativa, seja comendo umas 7 a 10 frutas, mesmo secas, ou fazendo chá delas. É indicada na prisão de ventre, contra hemorróidas, desobstruente do fígado e dos intestinos. Rica em fósforo, sendo daí boa para fortalecer o cérebro dos intelectuais e estudantes.

AMENDOIM — As sementes são estimulantes e reconstituintes. Torradas com açúcar, limão e água, dão um rico refrigerante. É bom as crianças comerem um pouco por dia; contém vitamina A, indicada para fortalecer a vista, a pele e a mente.

AMORA—DO—MATO — A infusão de suas folhas emprega-se em todas as classes de diarréias, azia, câimbras de sangue, hemorróidas; em gargarejos, nas inflamações da garganta e da boca. A raiz é boa contra hidropisia e areias dos rins, contra a pressão alta e a diabete.

AMOREIRA — Existe a preta, a branca e a vermelha; o suco é adstringente; combate com gargarejos as inflamações das amígdalas, dor de dentes, afecções da garganta; das frutas se faz um bom refresco; a casca da raiz serve para expulsar vermes e solitária, 30 a 50 g por litro. O suco se usa para curar feridas e os males do fígado. As folhas são boas na diabete, nas febres, nas diarréias, pedras nos rins e para limpar a bexiga de catarros.

AMOR—PERFEITO — **ERVA—DA—TRINDADE**. Depurativo do sangue; contra doenças respiratórias, moléstias da pele, palpitações do coração, dor e peso na cabeça. Bom efeito contra reumatismo articular e eczemas.

ANGÉLICA—DOS—JARDINS — **ERVA—DO—ESPÍRITO—SANTO**. Usada em bronquites, enfermidades da garganta, pulmões, fígado, rins e bexiga; convulsões, câimbra e cólicas. Embriaguez habitual: tomar a tintura, 10 gotas ao dia. Emenagoga, contra gases, falta de apetite, tônica do coração e fraqueza dos nervos.

ANGELICÓ — Chamado também de jarrinha ou cipo-mil-homens ou cassaú. Convulsões epiléticas, nevralgias, provoca suor; bom na falta de apetite, digestões pesadas; combate a febre, provoca regras e desinflama os testículos. A semente é abortiva, não recomendada para as gestantes.

ANGICO — Emprega-se a goma dissolvida em água quente com mel ou açúcar, para tosse, bronquites, asma e afecções respiratórias. O chá ou xarope da casca combate ainda a diarréia, disenterias e anginas. É adstringente, depurativo, hemostático e útil nas leucorréias e gonorréias.

ANIS — Chamado de "Erva-Doce"; chá, de uma colher de semente combate: cólicas das crianças, diarréia crônica, provoca sono, evita desmaios, aumenta o leite das mães; é digestivo e contra azia. Tem ação sobre o cérebro, facilitando trabalhos intelectuais. Aumenta a urina; estomacal e é emenagoga.



ARTEMÍSIA



ASPARGO



ARRUDA



AVEIA



AVENCA

ARAÇÁ — Aproveitam-se as cascas, as folhas e as raízes para combater diarreias, disenterias, doenças do coração, das vias urinárias e de hemorragias. O fruto é rico em vitamina C.

ARARUTA — É do rizoma que se extrai uma fécula branca, a tapioca comercial, empregada nas confeitarias, na confecção de biscoitos, bolos e doces. Seu mingau fortalece os fracos, crianças e idosos. É muito recomendado para as crianças com problemas intestinais, dispepsias. Aplica-se também em feridas purulentas; é contra veneno de cobra.

ARATICUM — Tônico, adstringente, contra sapinho da garganta; cozimento feito da goma ou das folhas recomenda-se muito contra cólicas, diarreias, fraqueza do estômago e dos intestinos; é de bom efeito no reumatismo, fazendo banhos. A semente e a casca reduzidas a pó e com azeite atuam contra os piolhos e feridas cancerosas e sífilíticas; seu chá elimina vermes.

ARNICA — Nos traumatismos, golpes e ferimentos; machucaduras; aplicar e tomar; nevralgias; anemia; coqueluche; paralisia; hemorragias e vias urinárias; trombose e, em caso de derrame, reabsorve o sangue. O povo chama a várias ervas com este nome, mas tem propriedades idênticas.

AROEIRA — Não é aquela que causa alergias. Indicada para banhos no reumatismo, dor ciática, diarreias e disenterias; é adstringente. A casca é de valor contra feridas, tumores e inflamações em geral, hemorragias internas, cicatrizante e problemas respiratórios. Os jesuítas preparavam com a resina o famoso bálsamo das missões.

ARROZ — Arroz cozido usa-se para cataplasmas, abscessos, inflamações, eczemas; a água de arroz desinflama o tubo digestivo e é boa, por isso, para as crianças.

ARRUDA — Combate os vermes; mata os piolhos, lavando a cabeça com um cozimento bem forte; paralisias, nevralgias, gases intestinais; usada nas regras suprimidas bruscamente; para lavar feridas; incontinência da urina. O suco de arruda pingado no ouvido cura o zumbido. Atua ainda como digestivo, calmante dos nervos, dor de cabeça e dor de dente.

ARTEMÍSIA — Bom para o sistema nervoso, anemia, fraqueza em geral; fígado; provoca menstruações suprimidas, afecções uterinas; elimina os gases; combate a verminose. O chá de artemísia, tomado durante oito dias antes do parto, aumenta as secreções das mucosas genitais e facilita o parto.

ASPARGO — Diurético, sedativo; recomendado nas afecções do fígado, estômago e rins; acalma palpitações do coração.

ASSA-PEIXE (OU MATA-CAMPO) — Contra a gripe pulmonar, tosses rebeldes, bronquites e hemorróides; e em banhos nas afecções do útero; alivia pontadas, dores no peito e nas costas, amarelão (raiz). O cozimento da raiz serve para estagnar sangue, desfazer golpes e machucaduras.



AZEDINHA



BABOSA, ALOÉS



BARDANA, LAPA



BEGÔNIA



BELADONA
DATURA—ESTRAMÔNIO
TRÊS—SAIAS

AVEIA — Fortificante especial para as crianças e velhos e anemia em geral; normalizadora da pressão baixa. Útil nas doenças urinárias, gota, tosse e hemorróides. A palha é muito eficaz e usada para banhos e aplicações externas, agindo como desintoxicante geral.

AVENCA — Especial contra o catarro pulmonar, gripes, tosses e bronquites; diarreia e disenteria; combate a calvície; faz desaparecer pólipos e verrugas com um preparado em álcool, passando 3 vezes ao dia. Acalma dores reumáticas e cura males dos ovários e bexiga.

AZEDINHA — Rica em vitaminas, sobretudo C; bom reconstituente contra escorbuto e disenteria; refrigerante; inflamações da garganta; sapinhos; catarro da bexiga. Ativa as funções do fígado; recomendada nas menstruações escassas; bom depurativo do sangue e impurezas da pele.

BABOSA OU ALOËS — Laxativa; contra a prisão de ventre; resolutive posta sobre tumores; um dos melhores remédios para o estômago e fígado; febres intestinais; depurativa do sangue; lavar e curar feridas; doenças de pele. Macerada em álcool ou seu cozimento é ótimo remédio contra a caspa, crespidão e calvície; com ela se prepara o popular xampu para os cabelos. Contra-indicada nos casos de cálculos renais e hemorróides.

BAMBU — Contra febres; depurativo; a água e a fuligem branca, nos entrenós, é contra veneno geral; antídoto universal; hemorragias; afecções nervosas; hemorróides; diarreias; perturbações do estômago. Rebentos novos são comestíveis e suas sementes rico alimento.

BANANEIRA — A fruta é um ótimo alimento, como também sua farinha. As folhas se usam em aplicações externas e em banhos contra a urticária, inchaços, inflamações dos testículos, febres locais, curar feridas. A água do tronco, tomando um litro por dia, cura a icterícia; e ajuda a debelar a maioria das febres. A casca da banana tem serventia contra machucaduras, esfoladuras e a massa da casca interna dá ótima pomada para curar feridas e úlceras. Para debelar a azia, come-se um pedaço de banana verde. Assando-se um pé novo com açúcar, obtém-se um xarope para curar a asma e a tosse rebelde. Com a cinza da casca do fruto e mais graxa, fabrica-se um ótimo sabão.

BARBA-DE-BODE — A infusão do pé todo é boa para os rins, catarro da bexiga, blenorragias, e seu xarope é contra bronquites crônicas. Externamente aplica-se em cataplasmas sobre o fígado. O pendão (espiga); com o seu cheiro afugenta-se a traça.

BARBA-DE-PAU (OU BARBA-DE-VELHO) — Usa-se contra hemorróides, varizes, dores e inflamações do reto. Amassa-se e o suco se mistura com azeite ou banha e obtém-se uma pomada, ou faz-se um supositório contra hemorróides.



BELDROEGA



BERINJELA



BOLDO-DO-CHILE



BORRAGEM

BARDANA — Provoca suor; diurética, aumenta a urina e é ótimo contra cálculos renais, moléstias da pele; grande depurativa do sangue, do fígado, dos rins; remédio anti-sifilítico; folhas, untadas com azeite ou só seu suco, aplica-se sobre feridas, reumatismo, inflamações em geral. A raiz em cozimento com um terço de vinagre, ajuda o crescimento e evita a queda do cabelo.

BATATA-DOCE — Suculenta e nutritiva; folhas e batatas são emolientes; a massa crua ou cozida com mel posta sobre tumores, alivia a gota e o reumatismo; o cozimento das folhas é usado para gargarejos, nas inflamações de dente, da boca e da garganta e tomado faz bem aos rins. Em banhos desincha as pernas, cura frieiras e, lavando feridas recentes, evita o tétano.

BATATA-INGLESA — A infusão das folhas é diurética; contra afecções do fígado, rins e tosse comprida. Ralada, sua massa tem aplicações sobre abscessos, picadas de insetos, reumatismo local; com azeite, nas queimaduras; sobre o ventre, para promover e restabelecer as regras. Seu suco natural, tomado, ajuda a curar úlceras do estômago e colocado sobre a vista dolorida a alivia. Serve para lavar a cabeça das crianças com cascão. Batatinha verde, pode dar cólicas intestinais, dor de cabeça e mal-estar.

BATATA-DE-PURGA — Indicada contra cólicas, diarréias, febres, sífilis, dores reumáticas; depurativa do sangue, purgativa; dose alta é venenosa.

BAUNILHA — Serve bem nas afecções uterinas e nervosas; restabelece as regras; esterilidade; impotência; estimulante em geral. Usa-se o pó da semente que é aromática. A planta pertence à família das orquídeas.

BEGÔNIA — Elimina o catarro da bexiga; disenteria; escorbuto; é refrigerante; tira manchas de tinta da roupa; desinflama a gengiva.

BEIJO-DE-MOÇA — **BEIJO-DE-FRADE**, **BALSAMINA**. Flor dos nossos jardins. Suas folhas são estomáquicas, recomendadas nas fraquezas em geral; restabelece esgotamentos. Sua infusão (três pontas de galho floridas por xícara) é recomendada nas cólicas menstruais, difíceis e dolorosas, hemorróidas, icterícia. As sementes (uma colher de sopa por dose) é um dos melhores vermífugos, igual à erva-de-santa-maria.

BELADONA — **SAIA-BRANCA**, **BOCA-DE-SINO**, **ESTRAMÔNIA**. É planta venenosa; sedativa, analgésica; é usada em pequenas doses na epilepsia, palpitações nervosas do coração, tosses, asma (fuma-se a folha ou a flor) e hidrofobia. Aplicam-se as folhas ou flores, em dores locais e reumáticas. Seu cozimento serve para lavar feridas e inchaços.

BELDROEGA OU **ERVA-GORDA** — Cicatrizante (suco); diurética, bom para os rins, aumenta a secreção do leite; sementes preparadas em vinho, são vermífugas; combate as inflamações dos olhos. Bom alimento. Cataplasmas quentes são ótimos contra as pontadas nos pulmões.



BRINCO-DE-PRINCESA



BOLSA-DE-PASTOR



BUXO



CACTO



CIPÓ-CRUZ
CAINCA

BERGAMOTA (OU MEXERICA) — Extrai-se a essência das flores; estimulante; da casca se faz um tônico contra gases; chá das folhas é digestivo e ajuda para as crianças dormirem; calmante dos nervos. 5 a 6 sementes esmagadas, postas em água e tomar, ajuda baixar a pressão. Combate reumatismo, arteriosclerose, gota, tumores, ácido úrico; o óleo da casca da fruta cura psoríase e doenças de pele.

BERINJELA — Para amadurecer abscessos faz-se cataplasma com as folhas; chá das folhas aumenta a urina e elimina os cálculos da bexiga. Comendo seu fruto ou tomando o chá das folhas, favorece o sono e reduz o colesterol.

BETERRABA — Extrai-se açúcar da raiz; folhas refrescam machucaduras e inflamações. Contra anemia. Neutralizadora dos ácidos e exerce ação laxativa. Benéfica para o baço, fígado, clorose, rins, tosse. As folhas também são ricas em vitaminas.

BOLDO—DO—CHILE — É tônico; afecções e cálculos do fígado, prisão de ventre, gases intestinais, digestão difícil; dá sono suave; febres; três xícaras por dia. O boldo-do-brasil é de idênticas propriedades, forte calmante.

BOLSA—DE—PASTOR — Bom para doenças da pele, eczemas, coceiras, dertos, erupções, feridas, úlceras, tumores, cancro, sífilis; cura supuração do ouvido e corrige menstruações abundantes, valiosa na idade crítica das mulheres. Poderoso adstringente; qualquer hemorragia e vômito; ajuda a levantar a pressão baixa, 30 g por litro.

BORRAGEM — Laxante; flores são sudoríficas; usada nos resfriados, hidropisia, tosses; bom na varíola e catapora; afecções do coração e do fígado, elimina toxinas.

BRINCO—DE—PRINCESA — O cozimento das flores dá um refrigerante; folhas e cascas são diuréticas.

BUCHA—DOS—PAULISTAS — Chamada também de "esfregão"; o caule e as folhas servem para perturbações do fígado; prisão de ventre; suspensão das regras; clorose e anemia; o fruto novo é comestível, quando cozido. As sementes são vermífugas. Tomar o chá ou fazer um clister combate as amebas.

BUCHINHA—DO—NORTE — Chá é purgativo, expectorante; é usada nas afecções urinárias; contra sinusite, aspira-se o vapor da planta ou pinga-se em gotas no nariz.

BURITI — A madeira do caule dá uma fécula nutritiva; é um líquido com o qual se fabrica "vinho de buriti"; a polpa da fruta dá o doce de buriti; óleo é contra os vermes intestinais.

BUTIÁ — O fruto aumenta o leite das vacas; o óleo usa-se contra os vermes.



AMORA-DO MATO



CARAPIÁ



CIPÓ-DE-SÃO-JOÃO



ALGODOEIRO



CHÁ-DA-ÍNDIA



CARURU-AZEDO



CRAVO

Riquíssima em vitamina C. Das folhas se fazem colchões que são mais saudáveis do que os de espuma.

BUVA — VOADEIRA. É notável o seu uso no tratamento das doenças venéreas, sífilis, hemorróidas, inflamação da mucosa uretral, corrimento de pus através do meato; tem aplicações em feridas mal curadas, na inflamação da próstata, dos testículos. Ajuda os enfermos que sofrem da bexiga, dificuldade para urinar; hidropisia e males do fígado, diarreia. Existem já várias provas de cura da leucemia (câncer no sangue).

BUXO — (BUXUS SEMPERVIRENS). O chá das folhas é bom contra asma, sífilis e reumatismo. Indicado contra os vermes do sangue; tomar seu chá em jejum, feito com tantas folhas quantos anos a pessoa tem, mais dez, não passando de 40 folhas, um dia da semana e três semanas seguidas. Durante o dia tomar à vontade um chá depurativo do sangue. O chá das folhas é bom para os que urinam na cama e para evitar a queda do cabelo. Combate a malária, febres, males do fígado. Sua casca substitui a quina.

CABAÇA (OU PORONGO) — A polpa verde é emoliente e purgativa; é abortiva, 6 g por litro; decocto das sementes é contra nevrites e inchações das pernas.

CABELO-DE-MILHO — Poderoso diurético; eficiente nas afecções da bexiga e rins; cistite, areias e dores ao urinar; albuminúria; usar chá dos cabelos ajuda baixar a pressão e desintoxicar o sangue.

CABRIÚVA — Estimulante do sistema nervoso; afrodisíaca; combate bronquites, asma (uns põem a resina no cigarro); cistites, blenorragias. Da serragem fazem tintura para tomar e aplicar em feridas.

CACAU — Com a manteiga de cacau, curam-se os lábios, a pele e os seios rachados, hemorróides e tiram-se manchas do rosto; tônico; combate doenças do coração.

CACTO — TUNA. Conhecemos cerca de 1500 espécies. Preconizado remédio como estimulante cardíaco e medular; angina do peito; lesões valvulares; degenerescência dos músculos cardíacos; excerce a ação da digitalis; usa-se chá dos talos ou flores; outros usam 20 gotas de tintura por dose. Melhora o sistema circulatório. Seu chá auxilia combater as moléstias digestivas. Na medicina popular, é empregado bastante em aplicações sobre tumores, feridas, infecções; poderoso resolutivo; cosmético medicinal para lavar os cabelos e melhorar a pele em geral.

CAFÉ — É estimulante cerebral, tônico do coração. Contra resfriados; folhas em banhos, contra reumatismo; favorece a digestão e acelera a circulação; indicado com sal em casos de embriaguez; tosses, asma e desmaios. É remédio de urgência em envenenamentos por plantas morfina, ópio ou beladona.

CAINCA — Chamado "cipó-cruz"; laxativa, prisão de ventre; diurética; doenças do aparelho urinário; reumatismo; contra tosse, bronquites e asma, sífilis,



**CALÊNDULA
MAL-ME-QUER**



CAMOMILA



**CANCROSA,
SOMBRA-DE-TOURO**



CAPIM-GORDURA



**CAPUCHINHA
CHAGA-DE-CRISTO**

laringite; antídoto contra animais venenosos (casa da raiz).

CAJUEIRO — O suco é diurético; contra fraqueza em geral; casca é eficaz contra diabete; o sumo, em gargarejos, tosses, cólicas, doenças da pele; tônico genital; é afrodisíaco. A casca do cajueiro para pedilúvio contra cansaço dos pés e frieiras.

CALÊNDULA — MARGARIDA—DOURADA, MAL—ME—QUER. É excitante, expectorante, antiespasmódica, anti-abortiva, fortalece o útero; ótimo remédio na idade crítica, nas anemias nervosas; o suco das folhas se aplica sobre calos, verrugas, pólipos e internamente como chá. Externamente é um poderoso antisséptico, contra inflamações das vistas, feridas e chagas cancerosas, dor de garganta, icterícia; combate qualquer alergia. São muito usados os sabonetes e as pomadas de calêndula.

CAMBARÁ — Afecções catarrais, asmáticas e pulmonares; coqueluche, resfriados e gripes. Folhas e flores ou casca combatem febres e perturbações digestivas em forma de chá, 20 g por litro.

CAMBUÍ — Folhas para diarreias, disenterias; peitoral muito usado para as vias respiratórias e asma; 50 g de casca ou 25g de resina dão um ótimo xarope. Combate hemorragias da gengiva e fístulas da boca.

CAMBOATÁ — Acalma o coração; tônico; febrífugo; afecções do fígado. Ótimo efeito nos males da bexiga, estômago, tomando o chá das folhas depois das refeições. Bom em banhos contra inflamações, tumores e reumatismo.

CAMÉLIA — A casca é tônica. Existem centenas de variedades.

CAMOMILA — Indigestões, gases, tônica, debilidades do estômago, falta de apetite, cólicas, histerismo; contra vermes intestinais, doenças do útero e dos ovários.

CANA—DE—AÇÚCAR — O açúcar mascavo é o mais medicinal; contém muito ferro, cálcio e fósforo, que ajudam no crescimento do esqueleto; contra anemia, fraqueza do coração e mantém a força muscular; reconstituente. A garapa, melado e rapadura constituem bom alimento. Três folhas fervidas em um litro de água ajuda baixar a pressão e combate febres. A cana é boa contra tosse, cólicas renais, digestões difíceis, aftas e rachaduras dos seios. O bagaço da cana é um poderoso desinfetante.

CANA—DO—BREJO — Sudorífica; diurética; na sífilis; pedras na bexiga; inflamações dos rins; falta de regras; combate a arteriosclerose. Usam-se as raízes em pó para em cataplasmas curar hérnias, inchaços e contusões.

CANAFÍSTULA — Febrífuga; doenças inflamatórias; prisão de ventre; purgativa; eficaz nas afecções dos rins; o suco das folhas, com clara de ovo e com sal, contra impigem.



CAJU



CAMBUÍ



CAMARÁ
CAMBARÁ-DO-JARDIM



CAMBOATÁ



GUABIJU



GUABIROBA

CANA-DO-REINO — Tratamento externo de feridas e úlceras; sudorífica; afecções das vias urinárias.

CANCEROSA — **CANCROSA**. Analgésica, diurética, cicatrizante (pó ou suco); curar pólipos nasais; gastralgias; cozimento das folhas, contra febres graves, moléstias do fígado e dos rins; lavar feridas e úlceras; antisséptica; eficiente para combater o câncer.

CANELA-GUAINCÁ — A seiva da casca dá um emplastro para puxar espinhos ou estrepes; chá combate diarreias e disenterias.

CANELA-SASSAFRÁS — Contra dores; estimulante; digestões difíceis; ajuda estagnar sangue; moléstias da pele; supressão da transpiração; intoxicações metálicas. Cozimento das cascas contra o reumatismo artrítico.

CANELA — É usada em doces; estimulante; nas regras adiantadas; eleva a pressão sangüínea, boa para gente de fraca circulação; afecções do estômago; elimina germes que atacam o couro cabeludo.

CANELA-PRETA (OU LOURO-PRETO) — Adstringente, nas diarreias e disenterias; usa-se a casca e a raiz nas azias, gases intestinais e enjôos.

CANFOREIRA — Existe a erva e a árvore. É calmante; contra a tristeza, epilepsias, hemorragias uterinas, vermes; casca: contra feridas e contusões. Seu chá ajuda a digestão. Sua maceração em álcool usa-se em fricções contra reumatismo e nevralgias.

CANJARANA — O cozimento das cascas serve para combater dispepsias, febres, prisão de ventre, diarreia, hidropisias e afecções da pele. Em geral, seu uso é um bom reconstituente.

CAPARROSA — Adstringente; indicada na diarreia e na disenteria. Útil nos tratamentos das vias urinárias; ótimo diurético. Eficaz nas dores das juntas, reumatismo e doenças do coração, melhorando a circulação do sangue.

CAPIM-CIDREIRA — **CAPIM-CIDRÔ**, **CAPIM-LIMÃO**. Sedativo; faz suar; combate gases intestinais; tosse, perturbações urinárias; histerismo; tomá-lo com muita freqüência enfraquece a pessoa. Veja ainda "Erva-cidreira".

CAPIM-GORDURA — Nas afecções das vias urinárias; diarreias; disenterias; chá é muito nutritivo. Para aumentar o leite das vacas; afugente as cobras, carrapatos e moscas.

CAPIM-PÉ-DE-GALINHA — **CAPIM-DE-BURRO**. Rico em substâncias nutritivas; indicado nas anemias e fraquezas; contra a minguagem; reconstituente. Fortalece as gestantes com ameaça de aborto; por isso, é antiabortivo; contra hemorragias, combate males intestinais, como diarreia, disenterias, menstruações muito abundantes. Antes da floração, é bom contra catarro das vias respiratórias. Suas sementes são diuréticas.



CARÁ



CARRAPICHO-DE-CARNEIRO
AMOR-DO-CAMPO



CARDO-SANTO



CAROBA-DE-FLOR-
VERDE



CARQUEJA

CAPIM—RABO—DE—BURRO — Combate inflamações do fígado, da bexiga e da uretra. A infusão da raiz ajuda a eliminar melhor a urina; é diurético. Excita a secreção da bÍlis e o catarro das vias urinárias.

CAPUCHINHA (OU CHAGA—DE—CRISTO) — Contém vitamina C; purgativa; folhas e flores dão uma boa salada; contra eczemas e males da pele; combate as caspas e melhora o cabelo. Tem indicação na psorÍase, comendo-a em salada e aplicando seu suco. Melhora a circulação do sangue.

CAQUI — O fruto se usa em cataplasmas, inflamações da garganta e sobre tumores. O fruto maduro, como alimento, combate a anemia, a fraqueza orgânica, a clorose; é benéfico para os que sofrem do estômago, fígado, falta de apetite, câimbras, catarro dos intestinos e da bexiga; quem sofre de descalcificação e doenças respiratórias. As folhas também são ricas em vitamina C. Seu chá combate as toxÍnas; é um calmante contra insônia, vômitos e febres em geral.

CARÁ — Contra coqueluche, doenças das vias respiratórias, falta de memória, tosse, bronquites; contra coceiras, impigens, úlceras, feridas. Saudável misturar na massa de pão. É excelente alimento, reconstituente nos casos de esgotamento nervoso.

CARAMBOLA — Frutos e folhas são refrigerantes; contra febre; diurética; contra eczemas (o fruto), afecções dos rins e da bexiga. Chá das folhas é indicado contra diabete.

CARAPIÁ — Contra afecções gástricas, cólicas, desarranjos uterinos, febre; estimulante e tônico; cistite dos velhos. A raiz combate diarreÍas, prisão de ventre, reumatismo, dores nos ossos e males respiratórios.

CARDO—SANTO — ALCACHOFRA—BRABA. SudorÍfico, tônico, febrÍfugo, estimulante do apetite; afecções gástricas; cólicas; desarranjos uterinos; febres; males do fígado; acalma asma; o sumo e o leite curam feridas e úlceras e combatem o veneno das aranhas; é remédio na hidropisia, gripes, reumatismo e contusões.

CARAGUATÁ — Diurético e doenças do aparelho urinário; asma e coqueluche (fazer xarope); falta de apetite. Os frutos em cacho são reputados vermÍfugos, diuréticos e até abortivos. É deles que se faz o xarope.

CAROBA — Doenças da pele, sífilis; folhas secas para feridas e úlceras; tomar, aplicar e lavar; diurética; dores reumáticas e cárie nos ossos. Um dos melhores depurativos do sangue. Combate as amebas intestinais. Da casca se faz pomada para curar feridas.

CARQUEJA — Desobstruente do fígado; febrÍfuga; contra anemia, fraqueza intestinal e perda de sangue; 10 g de carqueja, 10 gramas de fedegoso, 4 folhas de laranja e 10 g de sal e coar, é um remédio contra tosse. Útil na dia-



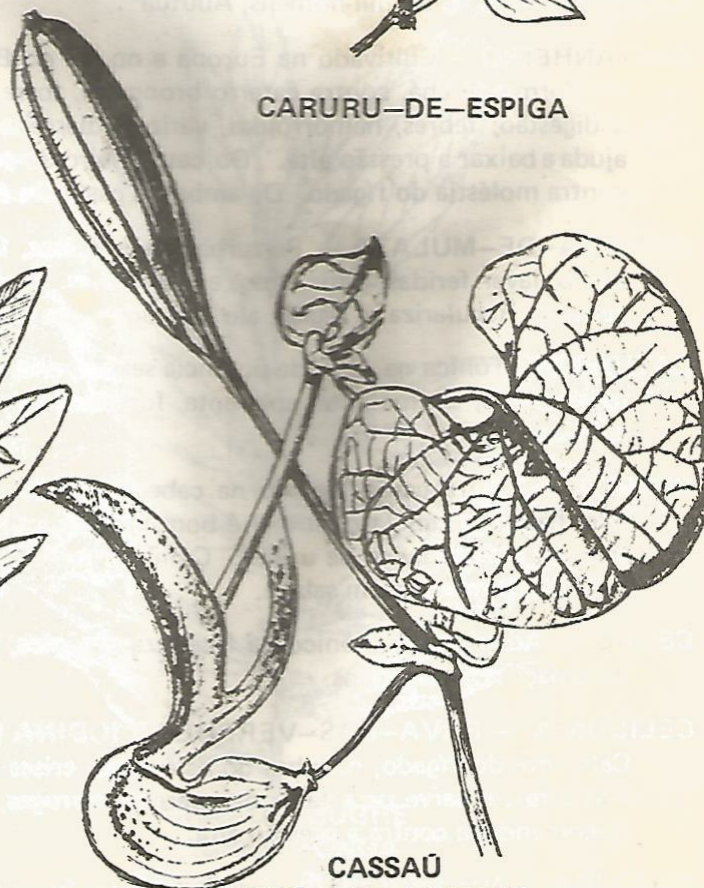
CARURU-BRAVO



CARURU-DE-ESPIGA



CASCA-DE-ANTA
CATAIA



CASSAÛ
CIPÓ-MIL-HOMENS
JARRINHA

bete. É estomacal e cura inflamações das vias urinárias, baço, bexiga e rins, chagas venéreas e leprosas.

CARRAPICHO—DE—CARNEIRO — Dores de estômago e nos membros; diarreias, inflamação do pênis, gonorréias, lavar feridas, febres, tosse e bronquite. O carrapicho-rasteiro tem idênticas propriedades.

CARURU — Afecções do fígado, retenção da urina, salada ou suco, diurético; caruru bravo é venenoso e com o chá da raiz dele se combate qualquer febre, hidropisia, catarro da bexiga. O caruru de espiga é ótimo trato para os animais.

CASCA—DE—ANTA (OU CATAIA) — Gripes, indigestões, dores de estômago, vômitos, hemorragias uterinas, prisão de ventre, anemia, fraqueza geral; abre o apetite. Muito usada para eliminar vermes do sangue, fazendo chá das folhas, ou do pó da casca. Cura sinusite e males da respiração. Os antigos curavam, colocando o pó no sal, o garrotilho dos cavalos. Bom tempero para o feijão e a carne. A anta doente cura-se com sua casca.

CASSAÛ — Veja "Cipó-mil-homens, Abútua".

CASTANHEIRO — Cultivado na Europa e no sul do Brasil. As folhas se usam, em forma de chá, contra catarro bronquial, tosse convulsiva, para facilitar a digestão; febres, hemorróidas, varizes, diarreias; combate o colesterol e ajuda a baixar a pressão alta. Do castanheiro-do-pará usa-se o chá da casca contra moléstia do fígado. De ambos, a castanha é muito alimentícia.

CATINGA—DE—MULATA — Perturbações gástricas, febres, histerismo, reumatismo, lavar feridas, asma, tosse e bronquites. É eficiente sua flor contra os vermes. Regulariza as regras, alivia as dores das varizes e úlceras.

CATUABA — Tônica na falta de potência sexual, neurastenia, sono agitado, memória fraca; estimulante, aperiente, fortalece as pessoas esgotadas e fracas em geral.

CEBOLA — Contra gases, catarro na cabeça, cólicas, dores nos pés e ouvidos, mau hálito; a cebola com mel é bom nas bronquites, asma e tosse; resolutiva nas dificuldades de urinar. Combate trombose coronária: tomando o suco ou comendo-a em salada.

CEDRO — Adstringente; tônico na fraqueza orgânica, diarreias, banhar feridas; inflamações e gargarejos.

CELIDÔNIA — ERVA—DAS—VERRUGAS, IODINA (devido ao leite amarelo). Calmante do fígado, câimbra do estômago, crises asmáticas; o suco das folhas e raízes serve para fazer desaparecer verrugas, calos, espinhas do rosto. Recomendada contra a pressão alta.

CENOURA — Nas fraquezas em geral, anemia, fortificante dos músculos; útil



CATINGA-DE-MULATA



CELIDÔNIA
ERVA-DAS-VERRUGAS



CATUABA



CHÁ-DE-BUGRE
GUASSATONGA
ERVA-DA-PONTADA

na diabete, fraqueza visual, prisão de ventre, epilepsia; aumenta o leite; dissolvente dos cálculos. Tomar 1 litro de suco com água por dia, cura o amarelão.

CEREFÓLIO — Usado como condimento; é digestivo e estimulante. O chá da semente ou das folhas é bom remédio nas doenças nervosas, diabete, males do estômago, enfermidades crônicas da pele, febres, asma, esgotamentos e convalescência. O chá das sementes e das folhas diminui a secreção do leite das mães. Aplicado sobre os seios impede o fluxo do leite.

CEREJEIRA — A cerejeira do Brasil. A fruta é ácida, elimina e neutraliza o ácido úrico; combate a gota, males do fígado e a arteriosclerose. Com a casca e as folhas, preparam-se remédios contra a gripe, angina do peito, cólicas, vômitos nervosos, desarranjos, dores reumáticas. As sementes empregam-se contra cálculos biliares e renais e combatem os vermes.

CEVADA — É digestiva, depurativa, diurética e reconstituente. Dos grãos se faz um cozimento para afecções urinárias; 370 g de cozimento de cevada, uma gema de ovo com açúcar e um pouco de água, dá ótimo cataplasma contra dores. As sementes torradas dão um saudável café, ou na sopa recomendada para as crianças e pessoas fracas.

CHÃ-DE-BUGRE — GUAÇATONGA, CARVALHINHO, PAU-DE-LAGARTO, ERVA-DE-BUGRE. Diurético; contra obesidade; fará emagrecer; combate o colesterol; inchações das pernas; ação tônica sobre o coração; estimulante da circulação; baixa a pressão; reumatismo; doenças de pele; feridas crônicas e sífilíticas; com a caroba combate cárie dos ossos; comprovado remédio contra mordedura de cobra, aranha e abelhas (aplicar e tomar bastante durante o dia).

CHÃ-DA-ÍNDIA — Eliminador da gordura; sudorífico; estimula os rins; digestivo; fumando a erva, ajuda a tirar a dor de dente. Melhora as palpitações do coração, a digestão e contra dores de cabeça. É um antídoto do fumo.

CHAPÉU-DE-COURO — CHÃ-MINEIRO. Contra moléstias da pele, reumatismo, artrismo, sífilis, afecções dos rins e bexiga; depurativo do sangue. Ajuda a baixar a pressão alta. Evita a arteriosclerose. O rizoma triturado usa-se aplicado sobre hérnia.

CHICÓRIA — Conhecida por "radicci" pelos italianos. Ótima salada; afecções do estômago, fígado e rins; prisão de ventre, digestões difíceis. Com a raiz se faz café dos mais saudáveis. Depurativo do sangue.

CHIFRE-DE-VEADO — Trepadeira. Deve seu nome vulgar à forma dos frutos. Sua semente triturada e associada com farinha de linhaça, dá um bom cataplasma em casos de bronquite, tosse, pleurisia e congestões pulmonares, aplicadas quentes 3 vezes ao dia.



CHAPÉU-DE-COURO



CHICÓRIA
RAIZ PARA FAZER CAFÉ



CHIFRE-DE-VEADO
CHIFRE-DO-DIABO



CHORÃO
SALGUEIRO



CINAMOMO
ÁRVORE-DO-PARAÍSO
SANTA-BÁRBARA

CHORÃO — SALGUEIRO. O cozimento das folhas e cascas serve para evitar a queda dos cabelos e contra a caspa. Tem propriedades febrífugas, sedativas, soníferas; grande calmante de dores; é o avô da aspirina; ajuda para aliviar reumatismo, dor de dente, e enfraquecer os desejos sexuais.

CHUCHU — MACHUCHO. O chá das folhas é diurético, ajuda a eliminar o ácido úrico, combate a pressão alta, age como calmante. A fruta muito aproveitada como alimento, salada e doce. Um pedacinho da fruta dá um bom supositório: introduzido no ânus alivia as hemorróidas.

CINAMOMO — SANTA-BÁRBARA, ÁRVORE-DO-PARAÍSO. Chá das folhas é estomacal, aperiente, estimulante, contra prisão de ventre, laxativo, contra hemorróidas e vermífugo (folhas e frutos); dose maior é abortivo. O cozimento da casca serve para lavar feridas, mesmo sifilíticas, e dar banho às crianças com doenças de pele em geral.

CIPÓ-AÇOUGUE — Depurativo, doenças da pele, combate fístulas, úlceras, dores nos ossos e reumatismo.

CIPÓ-CABELUDO — CIPÓ-D'ÁGUA. Diurético, cólicas menstruais, faz cessar nefrites, fricções no reumatismo, inflamações da bexiga, gota, afecções da pele, frieiras, rachaduras, calos, coceiras. Há o cipó-cabeludo, que é parasita, com as mesmas propriedades medicinais. Chama-se este ainda de soldinha ou erva-silvina.

CIPÓ-CHUMBO — CIPÓ-DOURADO. Vive como parasita em outras árvores. Usa-se o suco para gargarejos, bronquites, contra amígdalas inflamadas, rouquidão; o chá é adstringente combate diarreias sanguinolentas, icterícia; reduzido a pó, aplica-se em feridas e úlceras como cicatrizante.

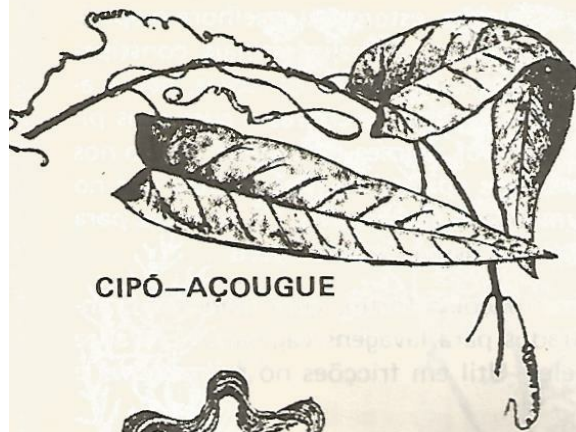
CIPÓ-CRAVO — Estomacal, excitante, contra gases, sudorífico, debilidade em geral, digestão difícil, sífilis, tosse.

CIPÓ-CRUZ — Olhe a palavra "Cainca".

CIPÓ-D'ALHO — Combate os vermes, reumatismo, hemorróides, afecções das vias urinárias.

CIPÓ-ESCADA OU ESCADA-DE-MACACO — As folhas e as cascas empregam-se para lavar toda sorte de feridas e úlceras e também contra as caspas da cabeça. Seu chá é diurético e benéfico para os rins e bexiga; para gargarejos, tosse, bronquite, sífilis e diabetes.

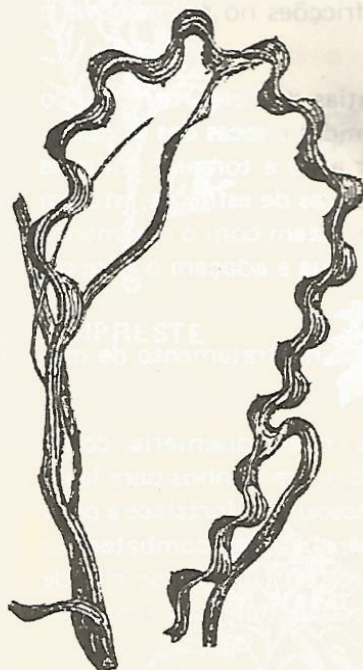
CIPÓ-IMBÉ — Folhas pisadas ajudam a curar úlceras; cozimento do caule, raízes e folhas alivia o reumatismo com fricções ou se pode preparar em álcool. Aplica-se em inflamações dos testículos, ínguas, em cortes, pancadas e quando se pisa num prego ou estrepe.



CIPÓ-AÇOUGUE



CIPÓ-CABELUDO



CIPÓ-ESCADA
ESCADA-DE-MACACO



CIPÓ-SUMA



CIPÓ-IMBÉ

COLEO — COLEUS—BLUMEI. É uma erva de folhagem colorida, muito comum em nossos jardins. Há aproximadamente 120 espécies das mais variegadas cores. É planta venenosa, anti-espasmódica; em dose fraca, útil nas dores de cabeça, provoca alucinações. Já houve vários casos de morte.

COLORAU — Veja a palavra "Urucu".

COMINHO — Usado como condimento e praticamente como o anis. É carminativo (combate os gases), diurético, estomacal, provoca o mênstruo. Em cataplasmas faz desinchar os seios e os testículos. Dose normal: 3 g por xícara. Há povos que o usam para aromatizar queijos e pães.

COMIGO—NINGUÉM—PODE — A seiva causa dor e erupções na pele, inchaços e reações alérgicas. O suco das folhas é tóxico; posta na boca causa queimaduras e erupções, inchaço tal que se perde a voz e até a respiração, levando à morte. É planta perigosa para as crianças, ainda que alguns a usem em aplicações externas.

CONFREI — CONSÓLIDA, CONSOLIDA. Erva rica em proteínas, ótimo fortificante, remineralizante, útil nas anemias, aumenta os glóbulos vermelhos. Ativa o crescimento das células, fortalece os tecidos da pele. Pode-se tomar seu suco, como chá, ou em salada. Como remédio, ainda tem aplicações externas para curar feridas, como cicatrizante de cortes, queimaduras, fraturas de ossos (aplica-se a massa da raiz junto com as ataduras); internamente: úlceras e inflamações dos intestinos, ovários, rins e bexiga, hemorroides e hemorragias internas. Pode-se associar com outras ervas curativas como tansagem.

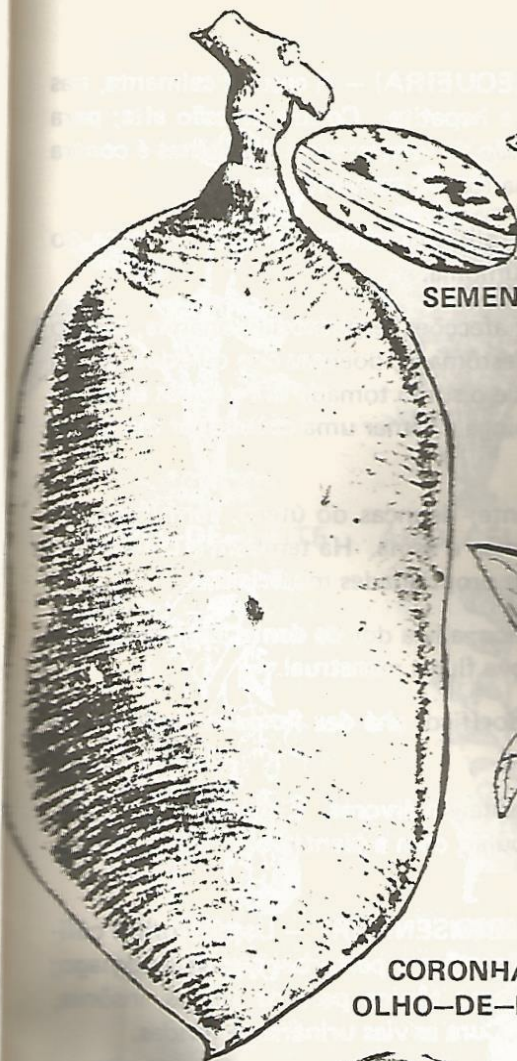
COPO—DE—LEITE — A raiz é cáustica e rica em amido. A planta é sudorífica, sua flor amassada tem aplicação sobre varizes e uns a usam como contra-veneno.

COQUEIRO — A polpa do fruto é fortificante em casos de anemia; vermífugo; chá da casca e do tronco é diurético. Da flor se faz um chá contra amarelão. As raízes são ótimo fortificante do sangue.

CONDURANGA — Dores de estômago, digestiva, nevralgias, reumatismo, depurativa do sangue.

CORDÃO—DE—FRADE — Estimulante, tônico, nas dificuldades de urinar; hemorragias, perturbações do estômago; asma; para lavar feridas. Da cachopa se faz um chá para tosse e males respiratórios. Ótimo para, com banhos, fortalecer crianças fracas.

CORONHA (OU OLHO—DE—BOI) — Evita derrame, remove os defeitos do derrame. Usa-se o pó da semente, menos que um grama por dia, numa xícara, com água quente, deixando esfriar e tomar aos poucos. Grande calmante dos nervos em casos de epilepsia e tônico dos nervos.

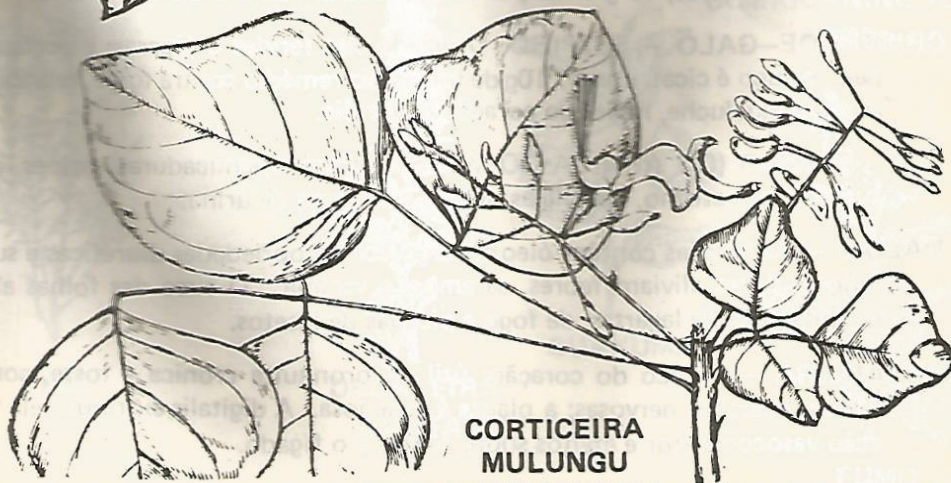


SEMENTE

CORONHA
OLHO-DE-BOI



CORUPIÁ
ESPORÃO-DE-GALO



CORTICEIRA
MULUNGU
MARREQUEIRA

CORTICEIRA (OU MULUNGU — MARREQUEIRA) — A casca é calmante, nas insônias e em todas as dores; fígado e hepatite. Contra pressão alta; para contusões; purgativa nos casos de prisão de ventre; suco das folhas é contra a dor de dente. Combate asma, acalma tosse e hemorroidas.

CURUPIA — ESPORÃO-DE-GALO. As folhas combatem a azia. A casca do tronco é bom contra pontadas de pneumonia.

COVE — Suco e semente contra vermes; afecções respiratórias, anemia; o suco em jejum facilita a cura de úlceras no estômago, doenças dos ouvidos, como a surdez; folhas pisadas curam feridas e o sumo tomado em xcaras abrandando as hemorroidas. Os talos postos na pinga e tomar uma colher por dia ajuda a corrigir os alcoolatras.

CRAVO-DE-DEFUNTO (flor) — Calmante; doenças do útero, verminho (leio), apertante; contra reumatismo, tosse e asma. Há também o chinichilho ou cravoerana ou rojão, com as mesmas propriedades medicinais.

CRAVO-DA-ÍNDIA — Excitante aromático; alivia dor de dente, digestivo; nas fraquezas sexuais; contra gases; promove fluxo menstrual.

CRAVO-DOS-JARDINS — É tônico, sudorífico; chá das flores alivia dores de cabeça, tonturas e a paralisia das pernas.

CRAVO-DO-MATO — Cresce como parasita em árvores. É diurético e combate bem a gonorréia. Na medicina popular, com a planta toda, faz-se um xarope especial para curar a icterícia.

CRISÂNTEMO (OU MAL-ME-QUEER — MONSENHOR) — Usado contra cólicas em geral e a falta de apetite; indigestões e perturbações do estômago; sinusite (fazer batos). Maravilhoso como tônico para os nervos, insônia, medo e tremores, 10 gramas por litro. Cura as vias urinárias e feridas.

CRISTA-DE-GALO — SUSPIRO. Utilizado nas feridas e úlceras; afecções da pele, o suco é cicatrizante; 10g de folhas são remédio contra tosse, bronquite, asma, coqueluche, males do coração e diarreia.

CURA-TOMBO (OU ARNICA-DO-MATO) — Para machucaduras, golpes, contusões, reumatismo, nevralgias, febres e escassez de urina.

DALIAS — As batatas contêm óleo amargo com propriedades diuréticas e sudoríficas; flores aliviam febres, sarampo e varíola. O suco das folhas alivia queimaduras de lagartas, de fogo e picadas de insetos.

DEDALEIRA — Tônico do coração; útil na bronquite crônica e tosse, contra febres, afecções nervosas; a planta é venenosa. A digitalis extraída dela tem ação vasoconstritor e efeitos sobre os rins e o fígado.

DENTE-DE-LEÃO — AMOR-DOS-HOMENS. Usado desde a antiguidade

TIMO



MACHUCHO, CHUCHU,



COPO-DE-LEITE



nas doenças do fígado e dos rins; depurativo do sangue e melhora o sangue fraco, o apetite, combate gases intestinais, prisão de ventre; cura feridas (o leite), câncer da bexiga; benéfica contra a diabete; seu suco tomado em água é um vantajoso fortificante dos nervos, do cérebro e das vistas; rico em vitaminas e sais minerais. Da raiz torrada se faz um saudável café.

DOURADINHA—DO—CAMPO — Diurético, eficiente nas dificuldades de urinar, inflamações da bexiga e elimina as pedras. Cura as endemas e eczemas. Benéfica nas afecções pulmonares, bronquites e tosses, como para combater a sífilis e amolecer tumores.

DORME—DORME (OU NÃO—ME—TOQUE) — Depurativo (folhas); reumatismo (banhos), para desinchar as pernas, desobstruente do fígado, purgativo e combate a gonorréia.

EMBAÛBA — CAIXETA, MAMOEIRO—DO—MATO. Seu chá provoca três vezes mais urina; das folhas se faz um xarope contra tosse, asma, coqueluche, afecções respiratórias. É tônico do coração e exerce a função da digitalis; regulariza as batidas do coração. Combate a câimbra do sangue. O suco da raiz cura úlceras cancerosas e gonorréia. Usada longo tempo, prejudica as contrações do coração.

ENDRO — Combate o soluço e ânsias de vômito (tomar o chá quente). A infusão das sementes para bochechos e gargarejos; cura as inflamações da garganta e da boca. Seu chá, tomado após as refeições, alivia dores intestinais, gases e a hiperacidez do estômago. Aumenta o leite das mães. Semelhante ao funcho.

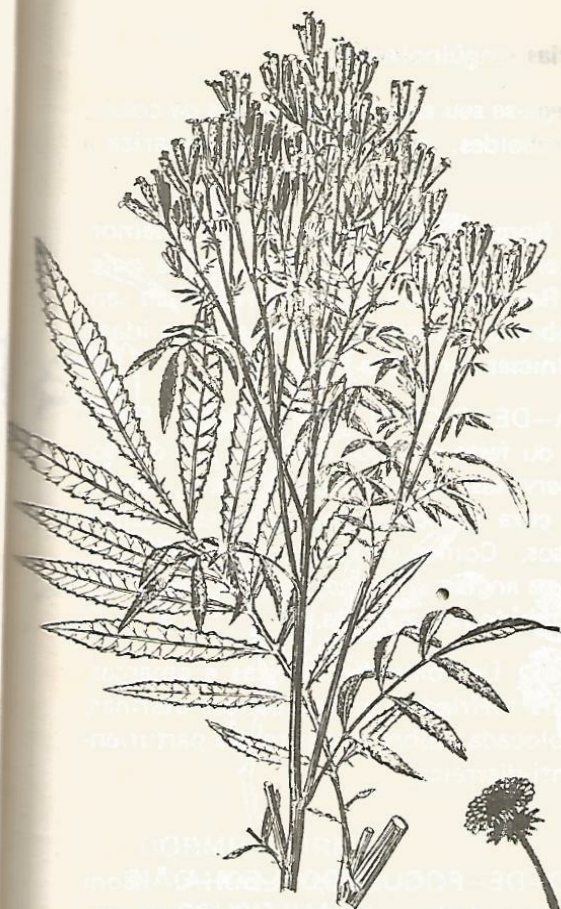
ERVA—CIÁTICA (OU ERVA—DO—MONGE, OU MATA—BOI) — É uma erva com folhas em forma de pé de leão; usa-se esta erva para puxar o veneno do reumatismo para fora. Esmaga-se e aplica-se, fora das juntas, durante 30 a 50 minutos; forma-se no local uma bolha de água amarela. Abre-se até secar ou cura-se com alguma pomada. É muito venenosa, não se usa internamente.

ERVA—CIDREIRA — Veja também a palavra "Capim-cidreira". Afecções do estômago, nervos, insônia, dores, desmaios, palpitações do coração, resfriados, contra gases, folhas frescas colocadas sobre as pálpebras aliviam a dor.

ERVA—DA—MÍNGUA — Chamam-na também de hortelã-do-mato. Estomacal, diurética; é uma das ervas que faz parte da xaropada contra o amarelão.

ERVA—DA—VIDA — É uma das ervas mais recomendadas contra a dor de barriga, de modo especial das crianças. Tem indicação contra o reumatismo e hemorróidas.

ERVA—DE—BICHO (OU PIMENTA—D'ÁGUA) — Diurética; hemorragias gástricas, varizes, aperiente, na falta de menstruação, para clísteres e em banhos



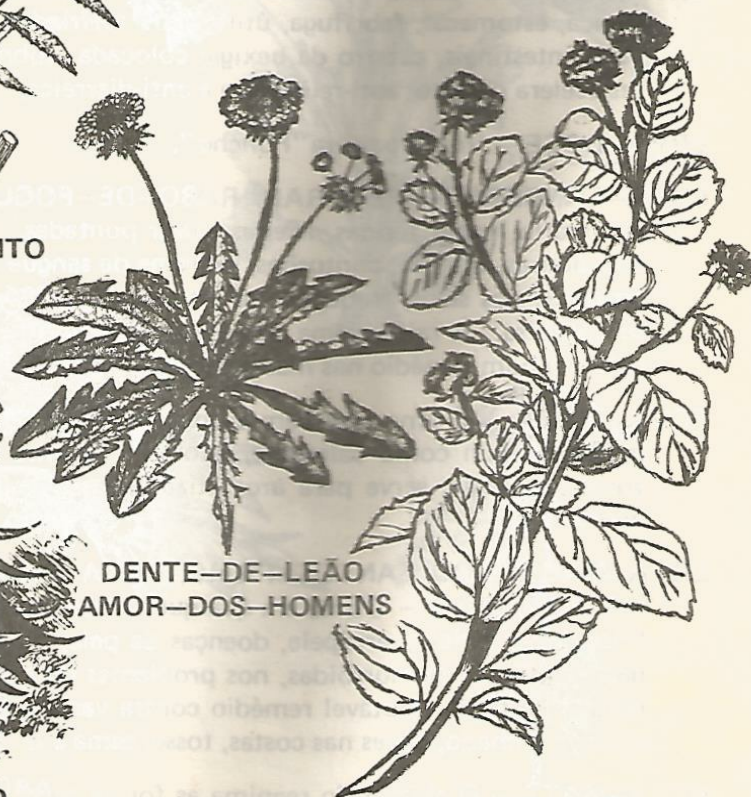
CRAVO-DE-DEFUNTO
CHINCHILHO



CRAVO-DE-DEFUNTO



CRISTA-DE-GALO
SUSPIRO



DENTE-DE-LEÃO
AMOR-DOS-HOMENS

DOURADINHA-DO-CAMPO

contra hemorróidas, vermes e disenterias sangüinolentas.

ERVA-DE-LAGARTO — POAIA. Emprega-se seu sumo para picadas de cobra, sífilis, reumatismo, coceiras, feridas rebeldes. Infusão da raiz regulariza a pressão alta. Ótimo para a tosse.

ERVA-DE-PASSARINHO — As folhas e flores contra diabete, histeria, hemorragias, lavar feridas, pneumonia, arteriosclerose, asma, afecções da pele, frieiras, úlceras e moléstias uterinas. Remédio para baixar a pressão do sangue. Exerce ação tônica-sedativa sobre o coração e é eficiente na idade crítica e mesmo em casos de câncer. Iniciar com dose fraca.

ERVA-DE-SANTA-MARIA (OU ERVA-DE-BICHA) — 40 espécies. Poderoso vermífugo, 1 colher de semente ou feito chá por dose, ou chá das folhas em jejum; combate doenças nervosas, hemorróidas, varizes, dores, indigestões, o suco (duas colheres) cura manchas dos pulmões, facilita menstruações, toma-se ao fraturar ossos. Contra vermes, toma-se 3 dias seguidos de manhã ou à noite. É eficaz na angina do peito, palpitações do coração, má circulação, sono agitado, zumbido nos ouvidos.

ERVA-DE-SÃO-JOÃO — MENTRASTO. De folhas aromáticas e amargas, tônica, estomacal, febrífuga, útil contra resfriados, gripes, cólicas uterinas, gases intestinais, catarro da bexiga; colocada sobre o ventre das parturientes acelera o parto; anti-reumática e anti-diarréica.

ERVA-DOCE — Veja a palavra "Funcho".

ERVA-LANCETA — FEDERAL, RABO-DE-FOGUETE, FLECHA. Bom vulnerário, tratar feridas, frieiras, curar pontadas. Usa-se muito contra machucaduras, quedas, contusões, derrame de sangue interno, hemorragias, rachaduras nos seios, fraqueza das articulações, febres tifóides, paralisia, tosse convulsa. A raiz acalma dores e mesmo dor de dente. Os jogadores têm nele um bom remédio nas machucaduras (tomar e aplicar).

ERVA-LUÍZA — É uma erva bem aromática, gosto de cidra. Seu uso caseiro é muito comum como calmante, estomacal, contra indigestões, estados nervosos, epilepsia; serve para aromatizar outros chás e dela se fazem alguns licores.

ERVA-MACAË (OU SANTOS-FILHO, ERVA-DE-RAPOSA, MAMANGAVA OU RUBIM) — Ótima em qualquer embaraço do estômago, gripe intestinal, lavar feridas, erisipela, doenças da pele, diurética, inflamações internas e externas, hemorróidas, nos problemas de pressão alta, respiração penosa, colesterol. Notável remédio contra varizes, em banhos contra pernas e corpo inchado, dores nas costas, tosse, asma e qualquer febre.

ERVA-MATE — O chimarrão reanima as forças corporais, estimulante do cérebro, resistência a fadiga, ativa a circulação. Mate cozido é bom para lavar



DORME-DORME
NÃO-ME-TOQUE
SENSITIVA



(Aplicação externa
30 a 50 min.)

ERVA-CIÁTICA
ERVA-DO-MONGE



EMBAÛBA
CAIXETA
ÁRVORE-DA-PREGUIÇA



ENDRO

feridas, desinfetante, contra insônia, sudorífica, efeito bom para o fígado e os rins. Contém cafeína, por isso, vicia e, tomando demais, ataca os nervos.

ERVA-MOURA — PÊ-DE-GALINHA. Calmante, as folhas usam-se sobre as feridas, infecções, contra terror noturno, agitações nervosas, é narcótica, emoliente, nos problemas urinários, reumatismo.

ERVA-SANTA — Anticancerosa, lavagem das feridas e úlceras; chá fortifica o estômago; reumatismo, gripes e tosse.

ERVA-SANTANA — ERVA-DE-MULA. É famosa pelo bom mel que fornecem suas flores. Reconhecida como ótima erva para fazer banhos contra inchaços das pernas e para lavar e curar feridas, cortes e as vistas inflamadas, útil na erisipela.

ERVA-SILVINA — CIPÓ-CABELUDO, SOLDINHA. Parasita que cresce agarrado contra o tronco das árvores. Emprega-se contra os males dos rins, da bexiga, reumatismo, dor de costas, possui propriedades hemostáticas e adstringentes; sua infusão é boa contra escarros com sangue, congestões sangüíneas, lesões cardíacas, dilatação das veias grossas, varizes e perda de sangue pela urina. Usa-se toda planta em infusão.

ERVA-TOSTÃO — PEGA-PINTO. Para inflamações da bexiga, congestão do fígado, cálculos biliares, icterícia, retenção da urina, engorgitamento do baço, combate nervosismos.

ESPADA-DE-SÃO-JORGE — LÍNGUA-DE-SOGRA, RABO-DE-LAGARTO. A maceração das folhas em álcool é eficaz em fricções contra o reumatismo. Cortando-se suas folhas em pedacinhos e depois de fervidas obtém-se uma água para lavar os cabelos e que provoca melhor circulação do sangue no couro cabeludo. O mesmo sistema pode ser usado para banhar o corpo todo, causando benéfica ação sobre a pele. De momento não se usa internamente.

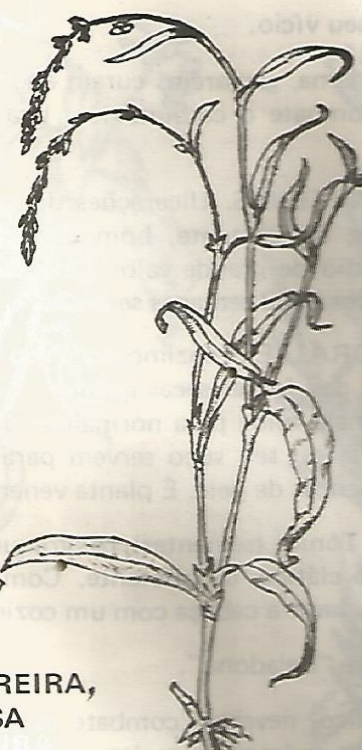
ESPELINA — PURGA-CARIJÓ. É uma trepadeira. Remédio ótimo contra asma, tosse, bronquite, catarro pulmonar, diarreia, hemorróides, eficiente em casos de vômitos causados pela gravidez. Outros a empregam em aplicações sobre mordeduras de animais venenosos.

ESPINAFRE — Contém ferro, potássio, combate a anemia, é tônico e laxante. Eficiente como calmante, ajuda nas menstruações difíceis. Não é recomendado àqueles que sofrem de ácido úrico, gota e cálculos renais.

ESPINHEIRO-DE-CARNEIRO — ABROJO, CARRAPICHO-DE-SANTA-HELENA. Resolutivo, sudorífico, depurativo do sangue, linfates agudas, úlceras, câncer, anti-sifilítico; raízes contra afecções da bexiga, disenterias, sementes são vermífugas; combate febres, dor de dente, doenças de pele, asma, tosse e bronquite. A raiz tomada em chá ou no chimarrão, ajuda



ERVA-CIDREIRA,
MELISSA



ERVA-DE-BICHO
PIMENTA-D'ÁGUA



ERVA-DE-PASSARINHO



ERVA-LANCETA,
FEDERAL



ERVA-DOS-SANTOS-FILHO
ERVA-MACAÉ
RUBIM



ERVA-MATE

aos alcoólatras a corrigir seu vício.

ESPINHO—DE—MARICÁ — Asma, gargarejos curam angina, congestão de fígado, cólicas intestinais, combate o carbúnculo. Usa-se em banhos contra eczemas e impigens.

ESPINHEIRA—SANTA — MAYTENUS. Ulcerações do estômago, cicatrizante, afecções da pele, feridas, desinfetante, bom para os rins, acalma dores, neutraliza o ácido, remédio de grande valor. Indicada para corrigir os viciados em álcool, 1 litro por dia 3 semanas seguidas.

ESPIRRADEIRA — OLEANDRA. Em cozimento fraco é tônico do coração, na escassez de urina; pó das folhas secas produz espirros, o que é bom contra sinusite; chá de meia folha para normalizar a menstruação. Folhas fritadas em óleo ou azeite ou seu suco servem para aplicar sobre feridas cancerosas, coçacoça e doenças de pele. É planta venenosa, mas ornamental.

ESPORA—DOS—JARDINS — Tônica (sementes), nas fraquezas, sinusite, diabete, nevralgias, dores do nervo ciático, desinfetante. Com a semente se faz uma pomada contra piolhos ou lavar a cabeça com um cozimento forte.

ESTRAMÔNIA — Veja a palavra "Beladona".

EUCALIPTO — Antiespasmódico, nevrites, combate as febres, gripes, diabete, bronquite, asma, gangrena pulmonar. males da bexiga, dor das cadeiras, reumatismo em fricções. Mascar suas folhas alivia a dor e inflamação da garganta.

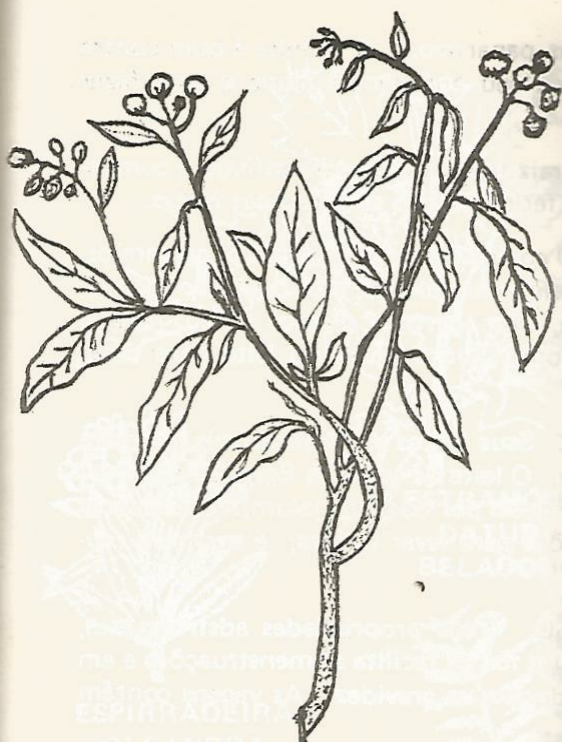
FAVA—DO—CAMPO — Sementes fervidas aplicam-se sobre úlceras cancerosas.

FEDEGOSO — Purgativo, febres, o suco cura eczemas, afecções urinárias, fígado; é muito eficiente na erisipela, inflamação da próstata, tomando-se café da semente torrada.

FEIJÃO — Com a infusão de suas vagens se combate a diabete, hidropisia, cálculos renais, elimina ácido úrico e aplica-se contra a erisipela. Prepara-se com a farinha do feijão e amassado com bom vinagre em aplicações contra reumatismo ciático. Esta pasta aplica-se ainda sobre manchas da pele, eczemas, e ajuda a embelezar a pele. O pó da semente com veneno usa-se para matar ratos.

FEL—DA—TERRA (não confundir com gervão) — Combate febres, faz suar, contém vitamina C, favorece o parto, usado contra paralisias e cólicas.

FENOGREGO — ALFORVA, PÓ—DE—GADO. É altamente nutritivo e reconstituinte, aumenta o apetite, engorda, valioso nas fraquezas em geral, melhora a pressão baixa, bom para os convalescentes, combate o envelhecimento da pele, rugas; levemente amargo, bom contra diabete; com as sementes se fazem ungüentos e cataplasmas, com um pouco de vinagre para curar



ERVA-MOURA



ERVA-DE-SANTA-MARIA
ERVA-DE-BICHA



ESPINHEIRA-SANTA,
MAYTENUS



ESPINHEIRO-DE-CARNEIRO

abscessos cancerosos, tumores e chagas, panarício. A farinha é bom contra diarreia e inflamações intestinais e o seu chá contra gripe e para fazer gargarejos.

FETO—MACHO — Amargo, adstringente; raiz fresca ou pó é vermífugo e combate a solitária, tomada em jejum; lavar feridas; não é para pessoas fracas.

FIGO — Bom alimento para os nervos. O cozimento serve para fazer gargarejos, curar gengivas e diabete; bom para eliminar cálculos dos rins e do fígado; chá das folhas é eficaz contra tosse, tirar verrugas e calos com o leite, e tomando-o, combate os vermes. Tomar 5 a 6 gotas do leite para curar úlceras internas e externas.

FIGUEIRA—DO—MATO — **MATA—PAU**. Seus frutos são comestíveis, seu leite posto no dente alivia a dor de dente. O leite de todas as figueiras combate verrugas e vermes intestinais (10 a 30 gotas por dose em jejum). Suas cascas e folhas, em cozimento, têm aplicações para lavar feridas; é contra o reumatismo. Veja a palavra "Gameleira".

FLAMBOYANT — **FLOR—DO—PARAÍSO**. Tem propriedades adstringentes, tônicas e anti-reumáticas. Chá de suas folhas facilita as menstruações e em dose elevada pode provocar aborto durante a gravidez. As vagens contêm ácido tânico.

FLOR—DE—PAPAGAIO — Suas últimas folhas com a flor no começo da primavera e outono tomam a cor vermelha ou esbranquiçada. O cozimento de suas folhas e flores usa-se externamente para lavar feridas, afecções da pele e aplica-se contra mordedura de animais venenosos. Todo leite é venenoso e cáustico; combate calos e verrugas.

FLOR—DA—NOITE — Chamada também "tuna". Combate os males do coração, causados pelo abuso do café, álcool e fumo, nervosismo, febres e resfriados, dores de cabeça.

FOLHA—DA—FORTUNA — **SAIÃO**. Cura feridas; úlceras, frieiras e calos; serve como refrigerante, tira a dor de cabeça colocando as folhas na fronte. O sumo tomado cada dia é um dos melhores remédios contra os males dos pulmões, tosse e os fortalece. Ajuda a eliminar cálculos renais e alivia picadas de insetos.

FRAMBOESA — Febres, diarreia do sangue, contém vitamina C, contra prisão de ventre; folha para bochechos ajuda a firmar os dentes, inflamações das ínguas. Chá da raiz em casos de hidropisia.

FRUTA—DE—LOBO — O suco da casca, fruta meio verde, aplica-se contra picada de cobra; diurética, estados nervosos.

FRUTA—DO—CONDE — O chá das folhas tem indicação para provocar suadouros, facilitar a digestão, combater gases, insônia, enxaqueca, dores de cabe-



ESTRAMÔNIO
DATURA
BELADONA



ESPIRRADEIRA
OLEANDRA



FETO-MACHO



FENOGRECO



FEDEGOSO-VERDADEIRO



FIGO

ça, curar feridas e úlceras. A fruta é muito gostosa e alimentícia. Verde é adstringente. A casca da mesma serve de vermífugo e combate piolhos.

FUMEIRO—BRAVO — Chá das folhas ou da casca combate a pressão alta, pontadas e tosse crônica. A casca verde da raiz ralada é uma ótima massa para aplicar sobre cortes para estagnar o sangue.

FUMO — As folhas umedecidas em água quente são usadas contra reumatismo, contra dores da gota: 20 a 25 g de cinza aplicada na parte dolorida. Os homens de ciência condenam o uso do fumo como causador do câncer, moléstias pulmonares e cardíacas. É bom não fumar.

FUNCHO — É semelhante à erva-doce, anis; aperiente, contra gases, digestivo, bom para crianças, raiz é diurética, aumenta o leite das mães, afecções das vias urinárias. Guarde sementes secas em casa.

GAMELEIRA — Vermífuga (leite 10 a 30 gotas), casca contra hidropisia, cura verrugas e cravos, untando-os por uns dias com o leite.

GENCIANA — Tônica, desperta para alegria, aperiente, anemia, febrífuga, reumatismo crônico.

GENGIBRE — LÍRIO—DO—BREJO. A raiz que mais se usa como digestivo, excitante do estômago, contra cólicas e gases intestinais, tosse, bronquite, gripes, catarro crônico, chá recomendado para os cantores ou pessoas que têm de falar muito. A raiz ralada ou em pó misturado com farinha de milho em forma de cataplasmas aplica-se sobre o peito ou nas costas para enfermidades do peito, pleuresia, reumatismo, ciática, dores nevralgias. O mesmo cataplasma poderá ser feito com mais um pouco de pimenta e clara de ovo. Ainda é comum usar a raiz para fazer o quentão de São João ou temperar comida.

GERÂNIO — Contra coqueluche, hemorragia, diarreia, tuberculose, anemia, ulcerações na boca, diabete, afecções dos pulmões. Para combater a surdez: pôr várias gotas de suco no ouvido.

GERBERA — Estimadíssima flor e de muitas cores. O chá feito de suas folhas é bom para o fígado.

GERVÃO — Dores do fígado e estômago, febres, prisão de ventre, diurético; lavar a cabeça com o cozimento, facilita a menstruação, tônico estimulante; o suco com sal aplica-se sobre tumores e furúnculos.

GIESTEIRA — GIESTA. Recomendada contra a icterícia, gota, reumatismo, areia nos rins, diurética. Possui ação benéfica sobre o coração. As sementes são purgativas. As flores e os brotos, em infusão, aliviam a tosse e esmagadas, aplicam-se sobre furúnculos ou abscessos.

GIRASSOL — Recomendado nos resfriados, pleurites, hemorragia nasal, males



CRISÂNTEMO
MONSENHOR



ESPADA-DE-SÃO-JORGE



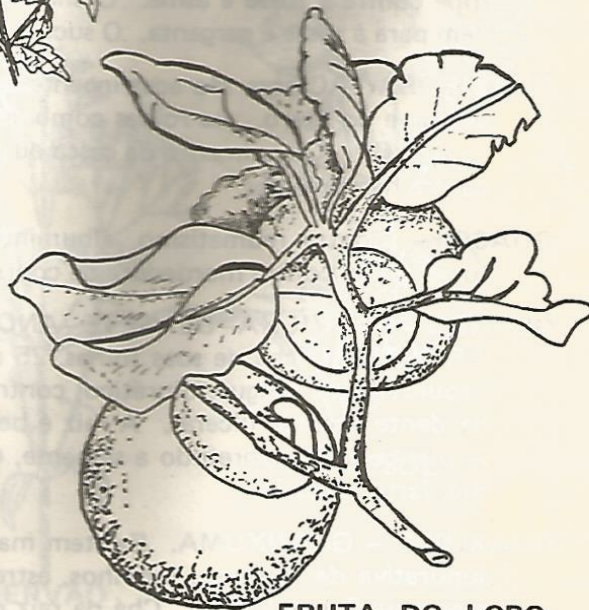
NOGUEIRA



VERBENA
ERVA-DO-FÍGADO



FIGUEIRA-DO-MATO



FRUTA-DO-LOBO

do coração, dores e doenças do estômago, contra febres mesmo de origem malárica, pulmonar, usa-se o chá das folhas e ainda se podem macerar 20g de folhas secas em 60 por cento de álcool e tomar 20 gotas de 3 em 3 horas. Com a semente, pode-se fazer um bom café útil para os pulmões e fortalecer os nervos. O azeite de girassol é um dos mais saudáveis.

GLADIÓLA — PALMA-DE-SANTA-RITA. O pó do bulbo dá um bom dente-frício. Prescrevem-se 5g de folhas para usar como chá contra asma, bronquite, tosse e frear vômitos e náuseas.

GOIABA — Folhas e cascas são contra diarreias, frutos contra tosse e bronquite, folhas em fomentos para contrair varizes. Eficaz em gargarejos e lavagens vaginais e de úlceras. O suco das folhas eficaz para males do estômago e doenças da pele.

GRAMA — Como a maioria das gramíneas tem eficácia sobre os rins e bexiga, prostatite, urinação dolorosa e difícil e afecções urinárias.

GRANDIÚVA — A infusão das folhas tomada durante o dia aumenta o leite materno. Feita da casca dá bons resultados contra a pneumonia, pontadas, infecções em geral. Os diabéticos têm com seu chá mais um remédio.

GRÁPIA — GRAPIAPUNHA. Grande depurativo do sangue, anti-sifilítica. Tem comprovada indicação contra diabete, usando-se o chá da casca, madeira ou mesmo da serragem.

GRAVATÁ — Aperiente; o fruto é digestivo; males do estômago; assado dá xarope contra a tosse e asma. O chá das folhas é eficiente para os rins e também para a tosse e garganta. O suco é vermífugo e abortivo.

GUABIROBA — Cascas são adstringentes, contra diarreia, câimbras, catarro da bexiga e do útero. As folhas combatem a gripe. As frutas são ricas em vitamina C. O cozimento da casca ou das folhas é eficiente, fazendo banhos contra hemorróidas.

GUACO — Contra reumatismo, albuminúria, nevralgias; dá xarope contra a tosse, gripe; contra mordedura de cobra; cicatrizante, calmante em geral.

GUANDU — ERVILHA-DE-SETE-ANOS, FEIJÃO-ANDU, FEIJÃO-DE-ÁRVORE. O chá de suas folhas, 25 a 30 folhas por litro, indicado como depurativo do sangue, diurético, contra tosse, inflamações da garganta, dor de dente e curar úlceras. A raiz é benéfica na clorose e males do fígado. A planta toda, sobretudo a semente, é altamente nutritiva rica em proteínas, ferro e cálcio.

GUAXUMA — GUANXUMA. Existem mais de 90 espécies. Planta emoliente, supurativa de tumores, lobinhos, estrepes, cataplasmas no primeiro dia de menstruações doloridas. Chá da raiz ou folhas combate febres, dor de barriga, indigestões, apendicite, urina presa, disenterias, câimbra de sangue,



FOLHA-DA-FORTUNA
SAIÃO



FUNCHO



GENGIBRE



GERÂNIO



GERVÃO
FEL-DA-TERRA



GIRASSOL

dor de dente, afecções pulmonares, catarro e tosse, amarelão (a raiz), ajuda a resolver a pressão alta; a semente triturada, feita chá, combate os vermes. Substitui a malva.

GUARANÁ — Excita o coração, contra nevralgias, diarreias, hemorragias, desinfetante intestinal, previne arteriosclerose. Remédio para quem urina na cama. Puro, contém muita cafeína.

GUASSATONGA — Veja "Chá-de-bugre".

GUINÉ — PIPI. Afecções da cabeça, enxaqueca, da vista, falta de memória, reumatismo, paralisia, estados nervosos; a raiz tira dor de dente. Seu abuso afeta as vistas, leva à cegueira. Comprovado contra-veneno de cobra. Ajuda nas menstruações difíceis; é abortivo.

HERA—TERRESTRE — Há muitas espécies, entre elas está a trepadeira jibóia, comum em muitos lares. A infusão das folhas tem indicação contra os males dos pulmões, rins, bexiga e menstruações dolorosas. O sumo da planta, com um pouco de água, introduzido no nariz, ajuda a debelar a sinusite, enxaqueca e catarro crônico; pode ser empregada em inalações.

HORTELÃ — Existem 25 espécies. Estimulante, tônica, digestiva, prisão de ventre, vermes, calmante e contra reumatismo; com o bagaço limpam-se feridas.

HORTÊNSIA — Afecções da bexiga e vesicais (raiz), folhas nas machucaduras, (aplicam-se untadas com azeite).

INGÃ — O cozimento da casca é reconstituente, contra diarreias, blenorragias, antisséptico, curar feridas crônicas e bom para clísteres. Com as frutas podem-se fazer doces, licores e refrigerantes.

INHAME — As batatas têm propriedades anti-diabéticas e anti-reumáticas; é depurativo do sangue, combate as afecções da pele e as úlceras cancerosas. Vegetal de grande valor alimentício.

IPÊ—ROXO — IPÊ—AMARELO, PAU—D'ARCO. É adstringente; o cozimento da casca combate estomatites, nevralgias, sífilis, câncer, úlceras, reumatismo, diabetes (contém insulina), pedras vesicais, inchações dos pés, elimina toxinas, aumenta os glóbulos vermelhos e tem ação sobre as células que crescem desordenadamente, evita a formação de tumores, doenças do útero (lavagens), ovários; em banhos e chás contra coceiras, sarna, doenças de pele, impigens; famoso depurativo do sangue.

IPOMÉIA — CAMPAINHA—AZUL, CORDA—DE—VIOLA. Contra cólicas, é purgativa, ajuda no reumatismo e males dos intestinos. As folhas empregam-se para curar feridas e úlceras externas.

ÍRIS — Lindas flores vermelhas, tipo caité. O chá das folhas e da raiz que é aromática, tem propriedades diuréticas, expectorantes e vomitivas.



GOIABA



GUINÉ
PIPI



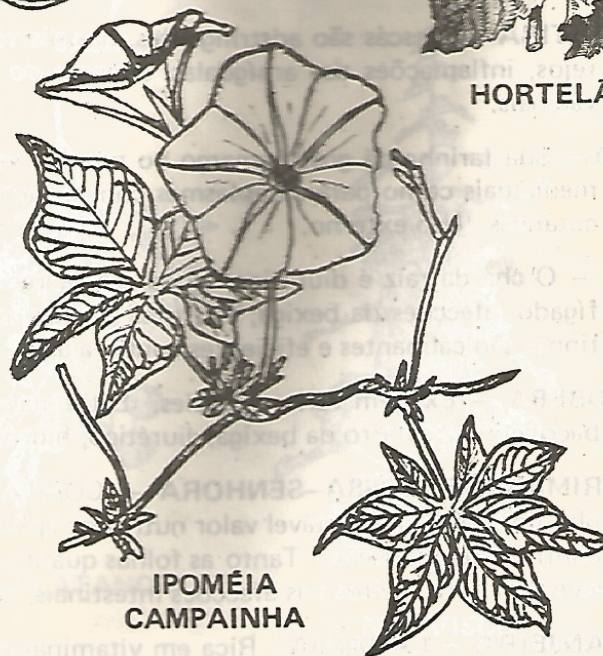
HERA—TERRESTRE



HORTELÃ



IPECACUANHA



IPOMÉIA
CAMPAINHA

JABUTICABA — Planta altamente adstringente, por isso, é eficiente em gargarjos, amígdalas inflamadas; diarréias, disenterias, varizes e em banhos para curar a erisipela.

JAMBOLÃO — JAMBO. A raiz e a semente constituem eficaz remédio contra diabete, tosse, catarro pulmonar e prisão de ventre.

JAPECANGA — Uns a chamam de salsaparrilha. Depurativa, diurética; usa-se para combater sífilis, úlceras, eczemas, afecções da pele, contra reumatismo e gota. O uso da raiz é ótimo remédio para estas doenças e para combater febres.

JARACATIÁ — MAMOEIRO—DO—MATO. O leite é enérgico purgativo, desobstruente, vermífugo; o chá das folhas é diurético, contra pressão alta, hidropisia, inflamações do fígado e do baço. As frutas contêm papaína. O leite tem efeito igual à digitalis sobre o coração.

JARRINHA — Veja abútua, cipó-mil-homens.

JATOBÁ — Perfurando-se a base do tronco obtém-se uma seiva de valiosas virtudes medicinais como poderoso fortificante. Usado ainda contra hemoptises, tosse, asma, fraqueza pulmonar. Sua casca, como a polpa do fruto, em cozimento, usa-se contra vômitos de sangue, diarréia, disenterias, cólicas ventosas.

JASMIM — Diurético, estimulante, combate a falta de ar; flores dão xarope para tosse e gripe; inflamações dos olhos.

JEQUITIBÁ — Cascas são adstringentes, nas diarréias, externamente em gargarjos, inflamações das amígdalas, doenças do útero, ovários e em lavagens vaginais.

JOIO — Sua farinha dá gosto amargo no pão e é venenosa. Mas tem utilidades medicinais como para cataplasmas contra inchaços, reumatismo e erupções cutâneas. Uso externo.

JUÁ — O chá da raiz é diurético, ajuda a emagrecer, combate febres, males do fígado, afecções da bexiga; as frutas assadas amolecem tumores; 6 a 8 frutinhas são calmantes e eficientes contra a azia.

JURUBEBA — Existem várias espécies. Estimulante da secreção biliar, fígado, baço, contra catarro da bexiga, diurético, hidropisia.

LÁGRIMAS—DE—NOSSA—SENHORA — CONTAS—DO—ROSÁRIO. A farinha dos grãos é de notável valor nutritivo; aplica-se também em cataplasmas contra o reumatismo. Tanto as folhas quanto o chá das sementes é diurética e tem bons efeitos nas afecções intestinais, dos rins e da bexiga.

LARANJEIRA — LARANJA. Rica em vitaminas e sais minerais. O suco é um



GIESTEIRA



HORTÊNSIA



RABO-DE-ARARA,
SAMAMBAIA



LÍRIO-BRANCO



LENTILHA



JASMIM



MELANCIA



JAMBO, JAMBEIRO



PLÁTANO



MALVISCO

JABUTICABA

remédio para cada dia. Contra o escorbuto e anemias; depurativa do sangue; estimulantes dos órgãos digestivos; contra dores, gripes, febres, reumatismo, sistema nervoso, dissolve cálculos renais; a casca em forma de chá melhora o apetite e contém virtudes calmantes. O chá das folhas provoca suor e depois diminui a febre e assim ajuda para dormir. As sementes, em forma de chá, combatem a diabete. O bagaço de duas laranjas por dia é ótimo para os que sofrem de prisão de ventre. As flores e as cascas do tronco são estimulantes, tônicas.

LARANJEIRA-DO-MATO — Dores de estômago, cólicas, gases, digestiva, contra tonturas e vômitos, limpa o sangue. O chá das folhas combate manchas brancas da pele.

LENTILHAS — Esta leguminosa é um dos melhores alimentos, superior ao feijão. É alimento próprio para os anêmicos, fortalece o sangue, o sistema nervoso, pois é rica em fósforo e ferro. Com sua farinha se preparam cataplasmas que se aplicam sobre a região das glândulas inflamadas como em caso de caxumba. Chá das lentilhas é eficiente contra distúrbios intestinais, diarreia e prisão de ventre.

LIGUSTRO — ALFENEIRO. Árvore ornamental bem comum em nossas avenidas e jardins. As flores se usam como remédio contra a pele seca. As frutas são venenosas e causam enterites, fortes câimbras e vômitos. As folhas e flores empregam-se para fazer gargarejos.

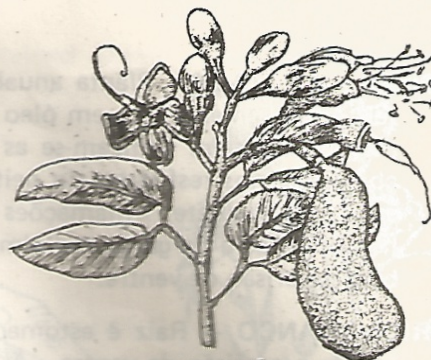
LIMA — As frutas são refrigerantes, ricas em potássio, fósforo, sódio, muito mais do que o limão e a laranja. Calmante, diurética, contra febres; chá da casca e das folhas aumenta a pressão, combate gases e dores do coração.

LIMÃO — Grande depurativo do sangue, desintoxicante, tem bom efeito na maioria das doenças. É cicatrizante, antisséptico, combate males da garganta, tosse, gripe, febres, ácido úrico, escorbuto, arteriosclerose, hemorragias. Recomenda-se tomar 1 a 2 limões por dia. Pode-se fazer um tratamento gradativo começando com 1 limão e aumentar cada dia 1 a mais, até 15 e depois diminuir um por dia. Trará em geral grande vantagem dos que sofrem de doenças crônicas. A semente é laxativa, combate vermes, mau funcionamento dos intestinos: tomar uma colher de semente moída (15 a 20) com água, ou preparado em vinho.

LÍNGUA-DE-VACA — LABAÇA. Tônica, desobstruente, útil na obesidade. Seu cozimento se usa para lavar feridas, úlceras e compressas sobre chagas. Tomando o chá das folhas, flores ou raiz tem-se um expectorante contra tosse, gripe, doenças de pele, asma; pôr sobre brasas e respirar a fumaça, combate efeitos colaterais da penicilina, febres; folhas verdes e aquecidas aplicam-se na cabeça contra dores provocam o sono. Da semente torrada se faz um excelente xarope para debelar a tosse, asma e bronquite.



INGÁ



JATOBA



JACARANDÁ



IPÊ



JEQUITIBÁ



ESPINHO-DE-MARICÁ

LINHO — LINHAÇA. Planta anual de grande valor devido às suas fibras têxteis e sua semente rica em óleo e farinha para a alimentação do gado. Em medicina caseira utilizam-se as sementes em forma de cataplasmas sobre abscessos, nos resfriados do peito e dores em geral. O chá da semente usa-se contra diabele, inflamações do estômago, bexiga, colites, intestinos, hemorróidas e da garganta. Uma colher de semente em jejum de manhã faz bem na prisão de ventre.

LÍRIO—BRANCO — Raiz é estomacal e expectorante, combate as doenças do fígado e a prisão de ventre. As flores maceradas em azeite acalmam dores: de cabeça, de ouvido, reumáticas e machucaduras.

LOURO — Muito usado na cozinha, as folhas e os frutos. Confere aos alimentos melhor gosto e perfume. Favorece a digestão, melhora o apetite e combate os gases intestinais. Das bagas extrai-se um óleo com o qual se preparam pomadas e linimentos para fricções contra o reumatismo e aplicar em contusões e hemorróidas. A maceração das folhas e dos frutos usa-se para banhos, dando efeito calmante e favorece depois o sono. Seu cozimento serve também para banhar e combater o suor dos pés, evitando-se o mau cheiro.

LOSNA — Vermífuga, menstruações difíceis, cataplasma sobre o ventre, febres, dores de estômago, cólicas, fígado e rins, não abusar, porque destrói os glóbulos vermelhos.

LÚPULO — Recomendado nas anemias, tônico-cardíaco, afecções linfáticas, moléstias da pele e contra vermes; antisséptica e calmante.

MACELA — Indigestões, males do estômago, inapetência; sumo nas epilepsias, tônico amargo, perturbações gástricas como disenterias e diarreias. É a camomila brasileira.

MACIEIRA — Chá das folhas nutre o baço e o sistema nervoso, produz sono calmo, é um desinfetante para a boca. A maçã é fruta gostosa, tônica, nutritiva, digestão fácil. O vinagre de maçã ajuda a emagrecer, tomar duas vezes ao dia.

MADRESSILVA—DOS—JARDINS — Chá das folhas para gargarejos, contra angina; flores em xarope aliviam o coração; doenças das vias respiratórias.

MAGNÓLIA — Cozimento da casca é fortificante, para debelar febres e paralisias. É anti-reumática. Os frutos empregam-se contra dores e afecções intestinais.

MAITENO — Veja a palavra "Espinheira-santa".

MALVA — Calmante dos nervos e dores em geral. Tem virtudes emolientes, para cataplasmas, inflamações do estômago, da vista, dor de dente, da boca, das gengivas, da garganta, dos intestinos, da bexiga, dos rins, da pele, irrigação



JURUBEBA



LÚPULO



LINHO



LOSNA



MALVA



MAGNÓLIA

nas inflamações da vagina, banhos nas inchações das pernas, desinfetante posto sobre feridas e úlceras, faz emagrecer sem prejudicar o coração (tomar 30 a 40 dias). Combate inflamações dos ouvidos e das pálpebras.

MALVÃO OU BAGO-DE-VEADO — Cura fístulas crônicas, hemorróidas; contra reumatismo (fazer banhos), males da bexiga, inflamações internas, evita câncer (tomar), para crianças fracas dar banhos e dar um pouco de chá.

MALVISCO — MALVA-ROSA — Veja as propriedades da "Malva".

MAMÃO — Ótima sobremesa, rica em vitaminas. Chá das folhas ajudam a digestão, lavar feridas, eczemas, baixar a pressão alta, contra tosse; a semente e o leite combatem os vermes e as verrugas. Usam-se por dose 24 sementes trituradas ou 33 g da raiz, 30 g de suco para adulto. Para crianças toma-se só a metade. O pó da semente pode-se misturar com mel ou açúcar. Das flores costuma-se fazer um xarope contra a tosse. Assar o mamão verde com açúcar é remédio para asma e bronquite.

MAMICA-DE-CADELA — Grande tônico; a casca combate a dor de dente e de ouvido; é eficaz contra picadas de cobras e contra gases e azias.

MAMONA — Extrai-se das sementes o óleo de rícino; purgativa, vermífuga, decocto das folhas em banhos para hemorróidas; as folhas aplicam-se em tumores. 6 a 7 sementes chegam para matar uma criança.

MANACÁ-PRIMAVERA — Anti-sifilítica, diurética, purgativa, contra reumatismo e para provocar o fluxo menstrual. A flor do manacá muda de coloração, a princípio roxa, depois rósea e por último branca.

MANDIOCA — A farinha contra disenterias e diarreias; chá dos brotos favorece o sono, é calmante, e alivia hemorróidas. Bom alimento. Em forma de cataplasma aplica-se nos abscessos e inflamações.

MANGA — A casca contra cólicas, hemorragias; folhas e polpa contra tosse, asma, diarreias crônicas; a resina é depurativa.

MANJERICÃO — Contra gases intestinais e do estômago, excitante, tônico, digestivo, nas fraquezas; cozimento das raízes serve para estagnar o sangue.

MANJERONA — Indicada nas fraquezas musculares e dos nervos, combate resfriados, cólicas intestinais, males do estômago, insônia, incontinência dos instintos sexuais, reumatismo; o excesso prejudica o sistema nervoso das crianças e provoca sono artificial.

MARACUJÁ — Calmante para dores em geral, insônia, diurética, desinfetante; semente e raiz são vermífugas; sucos são um agradável refresco.

MARAPUAMA — Tônico dos nervos e dos músculos, desintéria, reumatismo,



MAMÃO



MANDIOCA



MAMONA



MARGARIDA
MÃE-DE-FAMÍLIA



MARACUJÁ



MARAVILHA
BONINA
BOA-NOITE

paralisia, cólica menstrual, na impotência sexual.

MARAVILHA — BONINA, BOA—NOITE. O suco da flor pingado no ouvido ou posto com algodão alivia a dor. 1 ou 2 colherinhas de suco da raiz em meio litro de água fervida é bom purgante; o polvilho da semente com um pouco de suco de limão ajuda a tirar as sardas, espinhas do rosto. A raiz é recomendada na sífilis, leucorréia, hidropisias, disenterias, cólicas abdominais.

MARGARIDA — MÃE—DE—FAMÍLIA. As mesmas indicações do que a arnica. Folhas e flores dão um bom fortificante dos nervos, esgotamento pelo trabalho, gravidez, fortalece o útero. É um bom calmante contra febres, gripe, maus efeitos do onanismo. Toda planta se usa interna e externamente em cataplasmas ou chá nos traumatismos, golpes, quedas, sangue parado, congestões venosas, varizes, dores, vertigens, bom para idade crítica, câncer no seio; aplica-se sobre tumores, feridas e úlceras. A flor é um bom alimento frito com ovos.

MARIA—MOLE — FLOR DAS ALMAS, CATIÃO. Bom para provocar suadouros nas febres, sarampo, erisipela, ajuda a eliminar as toxinas, acalmar e tonificar os nervos; é comum aplicações de cataplasmas ou compressas contra reumatismo, ínguas, dor nas costas (é bom fazer suar a erva num pano e depois aplicar), descongestionar o fígado (aplicar), suco contra dor de ouvido, curar feridas, cortes (fritar em banha), dá para fazer uma pomada contra coçacoça e infecções.

MARMELEIRO — MARMELO. Com polpa e a semente faz-se um xarope para tosse e asma; o chá das folhas é útil na diarreia, febres, nevralgias faciais, dor de dente, aplicações em partes inchadas, disenteria amebiana, estômagos fracos e de digestão lenta. Cataplasmas das frutas, cascas ou folhas contra machucaduras, golpes, hemorróidas.

MARROIO — ERVA-DAS-MULHERES. Possui propriedades tônicas, fortalece o organismo, melhora o apetite, combate febres, cura feridas, chagas e úlceras; usado nas menstruações difíceis. Seu chá é benéfico com mel nas tosse, bronquites e asma. Em banho quente é eficaz contra a gota.

MASTRUÇO — Doenças do peito, bronquite, sinusite (aplicar na frente), moléstias dos rins e do estômago; diurético, contra raquitismos; é boa salada, tem aplicação nos casos de quedas e machucaduras e seu suco é um eficiente vermífugo e desintoxicante.

MATA—PASTO — CARRAPICHO—RASTEIRO. Depurativo, purgativo, sudorífico; com suco de limão combate as doenças da pele; as sementes são vermífugas.

MELANCIA — Sementes pisadas com leite contra afecções da bexiga e vermes; é refrigerante, diurética, combate os gases, bom para os males do peito. Reduz a pressão alta.



MARIA-MOLE
FLOR-DAS-ALMAS
ÁRVORE-DE-NATAL



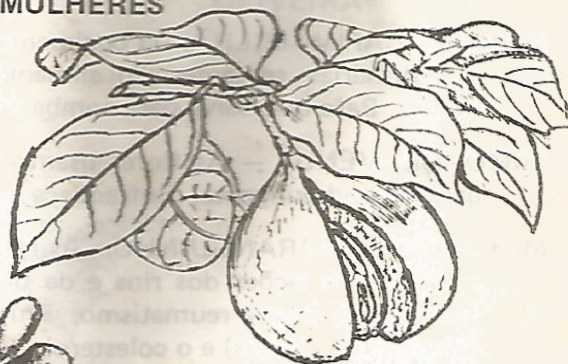
MARROIO
ERVA-DAS-MULHERES



MIL-EM-RAMA
MILEFÓLIA
PRONTO-ALÍVIO



MELÃO-DE-SÃO-CAETANO



NOZ-MOSCADA

MELÃO — Recomenda-se comer aos que sofrem de icterícia, cálculos renais e biliares, têm infecções nos ovários e no útero; elimina pólipos (verrugas internas), coágulos de sangue nas veias e tem indicação nas menstruações difíceis e na idade da menopausa. O suco do melão é calmante, combate febres, regenera o sangue e liberta o organismo de muitas toxinas. As sementes mastigadas combatem os vermes e mesmo em dose mais forte a solitária, tomadas em jejum e seguido de um purgante.

MELÃO-DE-SÃO-CAETANO — É tomado o chá como preventivo da gripe, contra febres; as folhas na leucorréia, cólicas dos vermes, nas menstruações; as sementes com vaselina dão um unguento supurativo. O suco do fruto é purgativo, vermífugo e contra hemorróidas.

MELILOTO — Suas folhas e flores servem como desinfetante de feridas e úlceras. Em cataplasmas para a maturação dos abscessos. Tem indicações contra inflamações da garganta, do estômago, nas cólicas intestinais. A infusão aplicada como compressas sobre os olhos curam a inflamação e o cansaço; fervido com vinho serve de fomento em juntas inflamadas, dores reumáticas e acalma dores volantes.

MELISSA — Veja a palavra "Erva-cidreira".

MENTRASTO — Veja a palavra "Erva-de-são-joão".

MIL-EM-RAMA — MILEFÓLIA OU PRONTO-ALÍVIO. Ótimo remédio contra todas as hemorragias: do útero, dos pulmões, vômitos com sangue, hemorróides, diarreia com sangue, regras abundantes, mucosidades nos intestinos, catarro sangüinolento dos tísicos. Pode-se associar com tansagem. As flores e folhas pulverizadas aplicam-se sobre feridas crônicas. Alivia a dor de dente e do estômago.

MILHÃ — CAPIM-MILHÃ. O cozimento da raiz é recomendado nos males das vias urinárias; sementes são alimentícias e são usadas contra disenteria e febres. Bafo dela serve para combater dor de dente e reumatismo.

MIMO-DE-VÊNUS — As flores usam-se contra a inflamação dos olhos e da garganta; adstringente. Enfraquece a potência sexual.

MORANGO — MORANGUINHO. As raízes, folhas e frutas são ótimo remédio contra inflamações dos rins e da bexiga e retenção da urina, disenterias, azia, areias, gota e reumatismo. Fruta rica em vitaminas A, B, K. Combate azia (chá das folhas) e o colesterol.

MOSTARDA — Contra dor de cabeça, digestiva, contra reumatismo, com vinagre aplica-se sobre mordedura de cobra. É popular o sinapismo feito com a semente contra pneumonia, paralisias, congestões pulmonares, nos pés e outros membros.

MULUNGU — MUXOXO. Veja a palavra "Corticeira".



MACIEIRA



MARIA-MOLE



MIMO-DE-VÊNUS,
GRAXA-DE-ESTUDANTE



MOSTARDA



ORQUÍDEA



OLIVEIRA



VICA



SAMAMBAIA



TREMOÇO,
LUPINO

NABO — Fortificante, cozimento em banhos contra frieiras, melhora a tuberculose; sementes contra afecções da bexiga e do peito. Eficaz na tosse, bronquite, sinusite e em cataplasmas cura inflamações.

NESPEREIRA — Veja "Ameixeira-do-japão".

NOGUEIRA — **NOGUEIRA-PECÃ**. Sudorífica; raiz em banhos cura o reumatismo; casca torrada bebida em vinho contra areias e pedras da bexiga e anemia; nozes são ótimo alimento para os nervos, cérebro e para o crescimento. Chá das folhas limpa e fortalece o sangue, lavar os cabelos (casca da noz), diabete, sífilis e dar banho em crianças e para irrigação vaginal.

NOZ-MOSCADA — Digestiva, estimulante, contra gases; elabora-se um unguento contra o reumatismo. Temperar sopa e em fricções em caso de dores e de gota.

OFICIAL-DE-SALA — **PAINA-DE-SAPO**, **CAPITÃO-DE-SALA**. Erva venenosa. Seu leite aplica-se sobre verrugas e serve para matar o berne. O chá das folhas e da raiz, usado em dose fraca e aumentando aos poucos favorece a cura do câncer do estômago, dos intestinos, dos rins, do útero e da próstata. É purgativa.

OLINA — **ERVA-URINÁRIA**, **MASTRUÇO**. Semelhante ao mentruz. É diurética por excelência, eficiente desintoxicante, seja com alimentos, bebidas, ou mesmo com álcool. Combate o excesso de colesterol e normaliza a pressão alta.

OLIVEIRA — Abre o apetite, reconstituente; bom para quem sofre do peito; o azeite é muito usado em remédios e para fricções. Chá ou tintura das folhas ajuda a baixar a pressão alta; contra diarreia, dilata as veias e desinflama a boca e a garganta. Contra cálculos usam-se em jejum 100g de azeite mais limão, vários dias.

ONZE-HORAS — De suas flores de variegadas cores, preparam-se cosméticos. A infusão de toda planta (três raminhos por litro) favorece a eliminação do ácido úrico; dá bons efeitos contra a hidropisia, cólicas hepáticas e inflamações internas dos rins, bexiga e ovários.

PAINEIRA — Algodão do mato. As flores são excelente remédio contra a asma. Muita gente usa o chá da casca, como regulador da pressão alta, como depurativo do sangue e para eliminar melhor o ácido úrico. A resina e a casca em cozimento usa-se como compressas que se aplicam sobre hérnias e inguas.

PAPOULA — Sementes comidas com pão conciliam o sono, calmante, contra a tosse, asma, alivia as dores mesmo do câncer; as cabeças do fruto são narcóticas; do leite se extrai ópio.



OFICIAL-DE-SALA
PAINA-DE-SAPO



PARIETÁRIA



PAPOULA



PITA, AGAVE



PATA-DE-VACA



PICÃO

PARIETÁRIA — Usada nas moléstias das vias urinárias, inflamações da bexiga, dissolvente de cálculos, dores de cadeira; com o pó curam-se feridas.

PARIPAROBA — JAGUARANDI. Chamada ainda de "caapeva"; contra resfriados, asma, bom para o fígado, o baço; gastralgias e azias, úlceras, hemorróides e ajuda a baixar a pressão. As folhas se aplicam sobre tumores e a raiz é até calmante da dor de dente.

PARREIRA—BRAVA — Sudorífica, diurética; externamente como resolutiva nas inflamações dos testículos; contra asma e febres.

PARREIRINHA—DO—MATO — Eficaz, o seu chá nos estados nervosos da menopausa, baixar e normalizar a pressão, diurética, contra o amarelão e doenças de pele; fazer banhos para crianças fracas com problemas de pele; coçacoça e para lavar feridas.

PATA—DE—VACA — Diurética, males dos rins, do estômago, depurativa, prisão de ventre. Contra diabete, flores e folhas. A raiz é venenosa, externamente ajuda matar os micróbios. Cipó-pata-de-vaca; veja "Cipó-escada".

PARA—TUDO — Chamada também "pau-para-tudo"; veja a palavra "Pau-amargo"; possui as mesmas propriedades, sendo porém, uma árvore diferente.

PASTO—DE—ANTA — Existem duas plantas diferentes: o macho e a fêmea, ambas medicinais. O chá das folhas constitui um bom remédio contra má digestão, dor de barriga e cólicas intestinais, facilita o sono para as crianças dado à noite. Os índios costumam banhar as crianças recém-nascidas, em seu cozimento, como preventivo contra a gripe e outras doenças. Em compressas, aplica-se ainda em regiões reumáticas, dores lombares.

PAU—AMARGO — TENENTE—JOSÉ. Fraqueza do estômago, indigestões, febres intestinais, gases, diarréias; em casos de convalescência. O copo medicinal está em grande uso; basta pôr uma lasca de casca ou lenho na água fria e em pouco tempo já se pode tomar. A experiência comprova sua eficácia na febre amarela, malária e aos que sofrem de diabete. O cozimento da casca combate os piolhos (lavar a cabeça).

PEPINO — É boa salada. Tem propriedades medicinais comprovadas, ligadas ao suco do pepino. Tomando-o com açúcar combate as doenças da garganta, rouquidão, angina, dores do estômago, intestino, cólicas, bexiga e hemorróides. É bom remédio para a pele e a suaviza, fazendo desaparecer as rugas. Um copo de suco é eficaz na idade crítica. O sumo combate as caspas. O suco das folhas usa-se contra as picadas de insetos e para aplicar sobre o cobreiro e dores de queimaduras.

PENTE—DE—MACACO — Depurativo do sangue, calmante. Uns o usam em lugar da salsaparrilha.



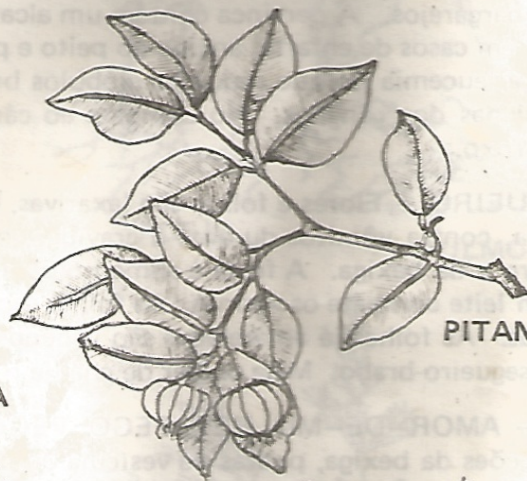
PACOVÃ
BANANA-DO-BREJO



PEROBA



PARIPAROBA



PITANGA



PEQUÍ



PENTE-DE-MACACO

PERA—PEREIRA — A fruta é boa para os doentes, os convalescentes e os que sofrem de pressão alta. O chá das folhas é útil para os males dos rins e bexiga; é diurética, combate as pedras dos rins e acalma dores. Purifica o sangue. Contra a prisão de ventre, febres intestinais.

PEROBA — Tônica, febrífuga, nas debilidades dos nervos, depurativa, ótima na erisipela tomando o seu chá.

PERPÉTUA — Linda flor roxa, empregada contra os males respiratórios e febres; combate a tosse. É útil para os que sofrem de estados nervosos do coração.

PERVINCA — CONGOSSA. É flor de jardim. Assemelha-se à flor da primavera (manacá); umas florescem brancas, outras roxas. Considerada planta venenosa, mas pode ser usada gradativamente, iniciando dose fraca e aumentando contra hemorragias da boca; banhos do ânus, corrimento vaginal e em gargarejos. A pervinca contém um alcalóide utilizado como vaso dilatador em casos de enfarte, angina do peito e pressão alta. Indicada ainda contra a leucemia porque reduz os glóbulos brancos e é eficiente nas doenças malignas dos gânglios. No combate ao câncer pode-se associar a casca do ipê-roxo.

PESSEGUEIRO — Flores e folhas são laxativas, laxante infantil, aliviam a dor de vista, contra vômitos durante a gravidez, prisão de ventre, hemorragias do útero e da bexiga. A fruta é alimento para os diabéticos. O chá das folhas, com leite combate os vermes. As folhas secas curam feridas e úlceras cancerosas. As folhas já amareladas são venenosas, como as folhas murchas do pessegueiro-brabo. Meia colher de chá de resina por dose combate a tosse.

PICÃO — AMOR—DE—MULHER, PEGO—PEGO. Usado contra o reumatismo, afecções da bexiga, pedras na vesícula ou nos rins, dor de barriga, má digestão, desobstruente do fígado, febres, ingurgitamento das glândulas mamárias; toda planta recomendada contra a icterícia (amarelão), bronquite, asma; o suco das folhas é usada para curar feridas e em gargarejos, contra as amígdalas. Ótimo remédio contra a diabete. O picão branco tem as mesmas propriedades.

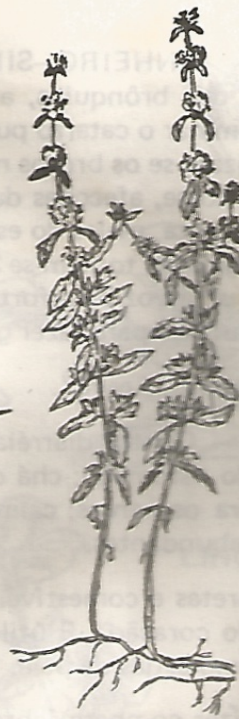
PIMENTA—DO—REINO — Estimulante forte, tônica; sudorífica; afecções do estômago e febres, em gargarejos junto com limão é contra a inflamação das amígdalas.

PIMENTÃO — Contra hemorróides, contém bastante vitamina C e ferro, prisão de ventre; contra os maus efeitos do álcool. Chá das folhas serve para limpar os intestinos.

PINHEIRO — Próprio do Brasil; o cozimento das folhas contra anemias, doenças das glândulas linfáticas e fraquezas; a resina é usada contra os catarros do peito e da bexiga; é depurativo e faz suar. Sua semente é um ótimo alimento. Os brotos das folhas dão bom xarope, fortificante e estimulante.



PIXIRICA



POEJO



PULMONÁRIA



QUITOCO



QUÁSSIA

PINHEIRO—AMERICANO — PINHEIRO—SILVESTRE. Recomendamos aos doentes dos pulmões e dos brônquios, aos asmáticos, aos que sofrem de tosse e que precisam eliminar o catarro pulmonar, recomenda-se passear na mata de pinheiros. Utilizam-se os brotos novos e as folhas para preparar um chá ou xarope contra a tosse, afecções da garganta, da bexiga, dos intestinos, do reumatismo, da gota, males do estômago; e, em casos de leucorréia serve para irrigações vaginais; tomam-se 30 a 40g de brotos por 1 litro de água. Quem quiser ter uma voz boa, forte e clara, cozinhe 4 pinhas verdes em meio litro de água e utilize para fazer gargarejos freqüentes.

PITA—PITEIRA — Veja a palavra "Agave".

PITANGA—PITANGUEIRA — Contra diarreia das crianças, bronquites, febres, azia, cólicas, doenças do estômago; chá das folhas para abaixar a pressão; anti-reumática; bom para os nervos; calmante das crianças nervosas. Normaliza as menstruações abundantes.

PIXIRICA — As frutas são pretas e comestíveis. Suas folhas têm aplicação para regular as palpitações do coração. É útil nas afecções urinárias e genitais. Externamente combate moléstias da pele.

PLÁTANO — A casca das raízes combate febres e tem propriedades adstringentes. O cozimento das folhas serve para banhar úlceras e frieiras.

POAIA—BRANCA — POAIA—DO—CAMPO — Provoca o vômito, a raiz é expectorante e em doses fracas, contra pressão alta e gota.

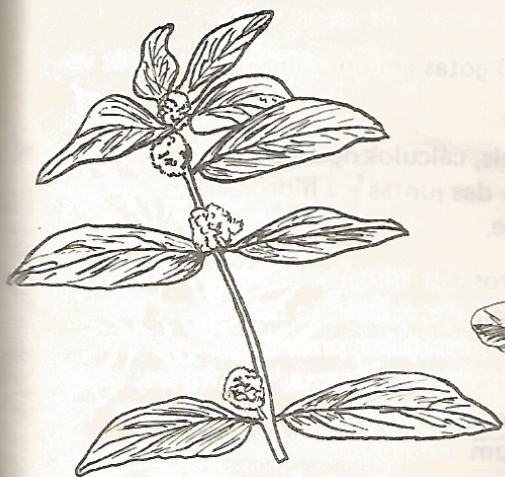
POEJO — Tônico, excitante, dores de barriga das crianças, contra gases, na falta de menstruação, dores histéricas; chá com ovo é expectorante nas bronquites.

PRÍMULA — Calmante, alivia dores da gota, tônica do coração; a planta picada aplica-se nas inchações.

PULMONÁRIA — Como o nome indica, emprega-se principalmente nas afecções dos pulmões em forma de chá; eficiente expectorante quando preparado com mel. As ronqueiras e chiados ao respirar, com alguns chás desaparecem. É recomendada para as pessoas que trabalham muito com cal, para não ficarem doentes do pulmão.

QUARESMEIRA — ORELHA—DE—ONÇA. Não confundir com araticum. É uma planta ornamental; flor igual à primavera. As folhas ou flores, em infusão, empregam-se contra diarreia, disenteria; em gargarejos e para lavar feridas e úlceras.

QUÁSSIA — Desta árvore se fabrica o famoso copo medicinal, no qual, em pouco tempo a água se torna amargosa e pronta para ser tomada. O cozimento das folhas ou da casca ajuda nas dispepsias, debilidades do estômago, gases e febres intestinais, diarreia, doenças venéreas e combate os cálculos do fí-



ERVA-ANDORINHA
QUEBRA-PEDRA
LEITEIRA



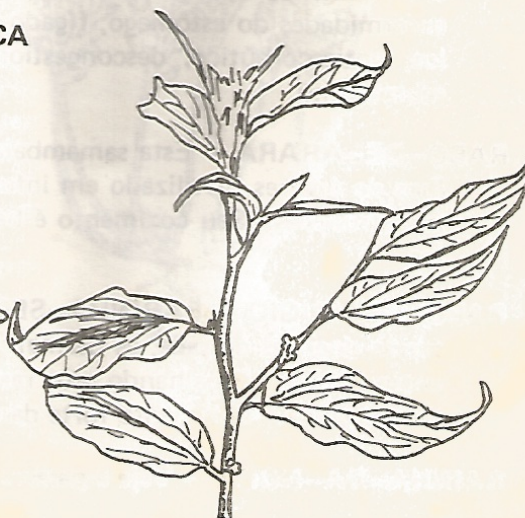
ARNICA
LÍNGUA-DE-VACA



PERVINCA



POAIA-BRANCA



GRANDIÚVA

gado e dos rins. Em tintura, usam-se 20 gotas em um cálice d'água, três vezes ao dia.

QUEBRA—PEDRA — Elimina catarros vesicais, cálculos do fígado, areia dos rins e da bexiga, alivia as dores de cadeira e das juntas e a hidropisia. Combate dor de barriga, azia, diabete, prostratite.

QUIABO — É uma hortalica. Os frutos tenros são apreciados como alimento e preparam-se cozidos, refogados ou em salada. A infusão das folhas, flores e mesmo frutos empregam-se nos casos de bronquite, pneumonia e aplicam-se as folhas cozidas, que servem como valioso cataplasma. Os frutos, como alimento, produzem efeito refrescante dos intestinos e favorecem seu funcionamento. Da semente faz-se um chá benéfico, calmante contra estados nervosos, tremores e alivia a asma.

QUINA — Febrífuga, tônica, afecções do estômago, fraqueza orgânica. É contra a diabete. Seu valor medicinal a tornou procuradíssima no mundo inteiro. Poderoso reconstituente.

QUITOCO — É um vegetal de reconhecidas propriedades medicinais. Utiliza-se o cozimento das folhas, flores ou raízes nas digestões difíceis, inapetência, gases intestinais, inflamações do útero, dos rins e da bexiga; reumatismo, tosse, resfriados e bronquites. Em forma de cataplasmas, aplicam-se as folhas nos abscessos, varizes e inflamações purulentas, ou se fazem banhos.

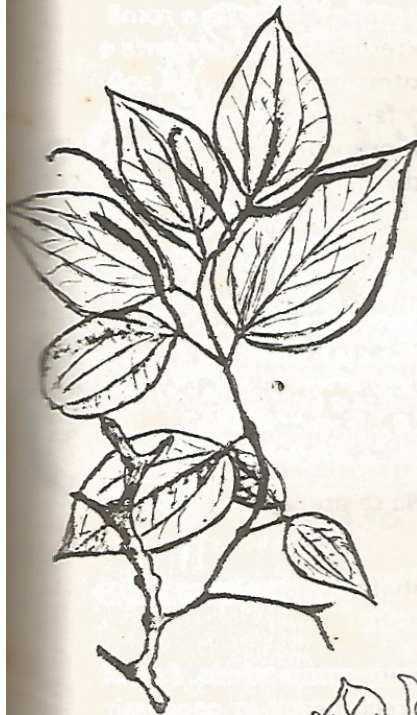
RABANETE — Usa-se nas obstruções do fígado, má digestão, tosse e bronquites; expectorante; as sementes expulsam vermes intestinais, uma colher de sopa por dose.

RABANO — O suco das folhas emprega-se para friccionar a cabeça, favorecendo o crescimento dos cabelos. O suco também dá bons resultados contra as enfermidades do estômago, fígado, rins, tosse, afonia, dissolvente de cálculos; antiescorbútico, descongestiona gânglios linfáticos, gases intestinais, reumatismo.

RABO—DE—ARARA — Esta samambaia cresce como parasita sobre troncos velhos de árvores. Utilizado em infusão contra tosse, reumatismo; facilita as menstruações. Seu cozimento é benéfico para o couro cabeludo e os cabelos.

RABO—DE—BUGIO — FARINHA—SECA. É uma planta poderosa para combater as doenças de pele, as dermatoses e contra a sarna; muito usado como anti-sifilítico. Espalhando seus ramos no galpão, afugenta pulgas, piolhos e bichos-do-pé. Cozimento forte da casca, mata os piolhos, lavando a cabeça.

RAINHA—DA—NOITE — Veja a palavra "Cacto, Tuna".



PARIPAROBÁ
CAAPEBA
JAGUARANDI



TRÊS-MARIAS



IPE-ROXO



PAINEIRA
ALGODÃO-DO-MATO



ROSETA

ROMÃ — ROMÃZEIRA. Toda planta é adstringente. As cascas da fruta, a romã têm virtudes de cortar as inflamações internas e externas, como: garganta e amígdalas inflamadas, diarreia, disenteria, cólicas intestinais. Contra a solitária, toma-se a casca da raiz, 60g por litro de água, ferve-se até se reduzir a metade. Toma-se esta quantia em três vezes, com intervalo de meia hora, depois de uma a duas horas, segue um bom purgante. Para as crianças, deve-se tomar em conta a idade. Ela combate também outros vermes.

ROSA — ROSEIRA. Existem rosas de todas as cores. As pétalas das rosas em medicina caseira são adstringentes, calmante, digestivas, refrescantes e laxativas. O seu cozimento usa-se contra inflamações da boca, garganta, amígdalas, estômago e em digestões difíceis; dos intestinos, diarreia, prisão de ventre; compressas sobre os olhos inflamados, cansados e avermelhados. O suco das folhas ou das flores aplica-se em tumores, queimaduras e hemorróides. O suco com vinagre, posto sobre manchas da pele, as faz desaparecer e alivia picadas de abelhas. Em maceração, ainda se preparam perfumes e licores de rosas.

ROSETA — A infusão de toda ervinha é diurética e combate os gases intestinais; usa-se ainda para curar inflamações das vistas e de feridas.

RÚCULA — Bastante cultivada em nossas hortas, consumida como salada. Possui propriedades estimulantes, depurativas, diuréticas; recomenda-se consumir na primavera como depurativo do sangue. Tanto em salada como em chá, é ótimo remédio contra diabete.

RUIBARBO — É tônico, aumenta o apetite, purgativo e laxante; é contra-indicado às mulheres grávidas e aos que sofrem de hemorróidas e de cálculos renais. Existe também o ruibarbo do campo, de cuja raiz ou cebola, se faz remédio, tomado como chá ou xarope contra a icterícia, amarelão.

SABUGUEIRO — Seu valor medicinal é universalmente conhecido. Seu emprego mais comum é como chá feito das folhas ou das flores, usado quente para provocar suor nas gripes, resfriados, tosses, sarampo, varíola, caxumba. Eficiente ainda para eliminar ácido úrico, cálculos renais, toxinas em geral, depurativo do sangue, gota, reumatismo, pressão alta, curar diabete, flebite e lavar feridas. A raiz e a casca são fortemente purgativas e laxativas.

SAIÃO — Veja a palavra "Folha-da-fortuna".

SALSA — Usadíssimo condimento. Riquíssima em vitaminas e sais minerais como ferro; por isso, recomendada aos anêmicos, fracos e nervosos; abre o apetite; boa para a memória, favorece a digestão, tanto as folhas como a raiz. Seu chá combate as febres da primavera e outono, o amarelão, a retenção da urina, obesidade, provoca suor, gases intestinais, inchaços do fígado, estimula as contrações uterinas. O suco tomado em leite quente acalma a asma, levanta o espírito após a embriaguez. Externamente, se usa em



MORANGUEIRO



TUSSILAGO



QUIABO



PAU-AMARGO

cataplasmas ou compressas para curar úlceras, mesmo cancerosas, chagas rebeldes, machucaduras, pancadas, contusões. Contra a dor de dente (colocam-se folhas esmagadas com um pouco de sal no ouvido do lado em que dói o dente), uma bolinha posta no nariz faz estagnar a hemorragia nasal.

SALSAPARRILHA — Há várias espécies. Extraordinária depurativa do sangue, diurética e sudorífica. Combate sífilis, gota, reumatismo, dificuldades em urinar, pedras nos rins e na bexiga, dores nos ossos e muitas doenças de pele (raiz). Ajuda a digestão e aumenta o apetite, nos casos de seios com o bico retraído, câncer dos seios, feridas e rachaduras nas pontas dos dedos. Aumenta as forças e o volume dos músculos sempre que se toma em pequenas quantidades. Tomar demais provoca enjões, salivação e diminui o pulso.

SALVA — SALVIA. Desta erva, antes de Cristo, já se dizia: "De que pode morrer o homem tendo um pé de salva à sua porta?" Com as folhas prepara-se um chá e toma-se quente, contra gripes, resfriados, todo tipo de febres, problemas digestivos, gases intestinais, dor nos membros; estimulante dos nervos; aumenta a capacidade intelectual; cólicas menstruais, deficiências cardíacas, debilidade sexual, deficiências ovarianas, fortalece o útero, anti-abortiva, reguladora da tensão arterial, tem ação sobre o pâncreas em caso de diabetes. Fumando as folhas secas, alivia a tosse asmática e esfregando com suas folhas os dentes os branqueia e fortalece as gengivas; esfregam-se também as folhas no espinhaço das crianças retardatárias ou se lhes dá banhos com o cozimento de salva. Com seu suco, fabricam-se pomadas que se aplicam em úlceras, feridas, varizes e toda classe de paralisias. Apreciado condimento.

SAMAMBAIA — Todas elas são medicinais, as folhas e as raízes. Considerada eficaz diurética e sudorífica. Possui comprovados efeitos contra tosse, bronquites e afecções das vias respiratórias, em forma de chá ou xarope. Emprega-se ainda para curar feridas brabas, reumatismo e para regular a pressão alta; para isso, o povo usa mais a samambaia de talo roxo.

SARÇAMORA — Veja a palavra "Amora-do-mato".

SASSAFRÁS — Veja a palavra "Canela-sassafrás".

SEMPREVIVA — A flor, em cozimento, é adstringente; é empregada nas doenças do coração, na erisipela, nas feridas, nas queimaduras, nas inflamações dos olhos, no reumatismo, nas diarréias e nas hemorróidas. As folhas ou seu suco usam-se em casos de gripe, tosse, bronquite, sinusite, dores de cabeça e contra picadas de aranha. As folhas trituradas e aplicadas vários dias sobre calos ou verrugas, com um pouco de vinagre, os faz desaparecer; tira também certas manchas do rosto.

SENE — Possui propriedades purgativas, laxativas, depurativas e febrífugas, tomando-se o chá das folhas. Uma colher de suco, das folhas tomada três ve-



QUEBRA-PEDRA



RAINHA-DA-NOITE



ROMÃ



ROSEIRA



RUIBARBO



SABUGUEIRO



SALSAPARRILHA
JAPECANGA

zes ao dia, ajuda a eliminar as manchas brancas do corpo. É planta abortiva. Seu uso forte não é recomendado na gravidez.

SENSITIVA — NÃO—ME—TOQUE. Cataplasmas para abscessos, folhas são purgativas, bom para gargarejos e contra angina; alivia dor de dente.

SERRALHA—BRAVA — Há muitas espécies, todas medicinais. Fortifica os nervos; contra males do fígado, debilidade do coração e do fígado, gases, dores de cabeça, erupções da pele; fortalece as vistas e é de bom efeito contra úlceras em geral. O leite pode-se aplicar sobre terçol. O povo tem o costume de torrar a sua raiz, reduzir a pó e fazer com ela um saudável café.

SETE—CAPOTE — Expectorante, contra disenterias e epilepsias, câimbras de sangue e reumatismo; ajuda a baixar a pressão alta, é uma fruta riquíssima em vitamina C, superando o limão. Combate doenças venéreas e inflamações dos intestinos.

SETE—SANGRIAS — Existem 14 espécies. Não confundir com a árvore sete-sangrias. Sete-sangrias é usada contra febres, moléstias venéreas, sífilis; sudorífica, diurética, faz baixar pouco a pouco a pressão alta, combate o colesterol, ajuda a emagrecer, alivia e fortifica o coração, depurativa do sangue, limpa os intestinos e rins, eficiente contra diarreia e o reumatismo.

SOJA — É aproveitada como alimento, seja como óleo, leite, queijo, farinha; entra em muitas receitas culinárias e de rações para animais. Recomendada para os fracos, diabéticos, doenças de pele, arteriosclerose.

SUCUPIRA — Precioso vegetal, usa-se a batata e a semente como depurativa, contra eczemas, manchas de pele, urticária, feridas, úlceras, hemorragias, reumatismo, doenças do estômago, fraqueza orgânica e nas hidropisias. Contra diabete e age sobre os vasos linfáticos.

SUMARÉ - Resolutivo e antiflogístico de tumores; raspa-se a goma que nele contém e aplica-se: alivia dores e cura as inflamações.

SUSSUAIÁ — ERVA—DO—COLÉGIO, ERVA—GROSSA. É um febrífugo, indicado contra tosse, cálculos dos rins, externamente como cataplasma; usado com vantagem na menopausa, tomando-se seu chá uns dias antes e depois, age como calmante. Combate ainda sífilis, reumatismo, elefantíase.

TAIOBA — Para exterminar bacilos, bichos, destrói a carne podre nas feridas; é cicatrizante; usa-se a raiz ralada e crua.

TAIUIÁ — TAYUYÁ. Existem umas 5 espécies, todas medicinais. É um remédio usado contra muitas doenças porque limpa o sangue, desintoxica o organismo. Em geral se usa a raiz, mas podem-se aproveitar também as folhas e os ramos. É amargo, digestivo, laxativo na prisão de ventre, combate as doenças da pele, úlceras, sífilis, reumatismo, paralisia, erisipela, obstrução do



SALVA



SASSAFRÁS



SENE



SEMPREVIVA



SERRALHA-BRAVA



SETE-SANGRIAS

fígado, do baço, falta de menstruação. Seus frutos são purgativos.

TAJUBA — Árvore cuja casca é um dos melhores depurativos do sangue; combate a sífilis. É um normalizador geral do sangue.

TANSAGEM — **TANCHAGEM**, **CINCO-NERVOS**. Existem 12 espécies. Na Índia, é uma das ervas mais usadas pelas suas propriedades medicinais. É adstringente, combate qualquer inflamação dos ouvidos, dos olhos, da conjuntivite, das gengivas, da garganta, das amígdalas, da faringe, do estômago, dos intestinos, dos rins da bexiga e das hemorróidas. Externamente, se usa o suco das folhas ou o cozimento para curar feridas, doenças de pele, crosta na cabeça, injeção vaginal, nevralgias das mamas, câncer dos seios, úlceras, câncer interno, cataplasmas com as folhas e com farinha. Benéfico na incontinência da urina. Uma colher de sopa de semente serve como especial remédio contra diarreia, cólica infantil, febres intestinais, gripes, apendicite crônica, inflamações nos ovários e bexiga, hemorróidas. As raízes são tônicas. Os fumantes têm nela, tomando bastante chá, um desintoxicante da nicotina e remédio para vencer o seu vício. Combate ainda a tosse, a asma e a tuberculose. Sua pomada é bem eficiente para curar feridas.

TAQUARA — Veja a palavra "Bambu".

TARUMÃ — **CINCO FOLHAS**. É um dos melhores depurativos do sangue, diurético, sangue grosso, sangue agitado, crianças que babam (chá), combate pressão alta; a raiz é tônica, febrífuga, contra inflamações da bexiga e do útero e diversas doenças da pele. As frutas são comestíveis e para as mesmas doenças. As mulheres, na idade crítica, encontram nele favorável solução.

TIMBÓ — A casca da raiz é usada nas molestias do fígado, em forma de cataplasmas; afecções nervosas, cólicas internas; é calmante também em dores de cabeça. São conhecidas 50 espécies. Os índios se servem dele para tontear os peixes e envenenar animais de sangue frio. Os viticultores a empregam contra pragas da videira.

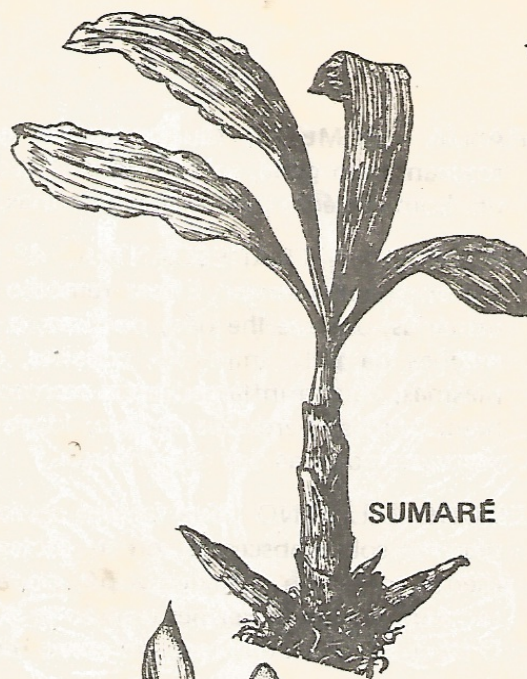
TINHORÃO — Linda planta ornamental, com folhagem de variegadas cores. A sua raiz fresca, reduzida a pó ou a massa, aplica-se sobre calos, panarícios e verrugas, facilitando o seu desaparecimento.

TIRIRICA — O chá das folhas aproveita-se contra a azia, o reumatismo e a sífilis; é diurética; gonorréia, moléstias venéreas; o chá das raízes dá um bom fortificante; é auxiliar no combate à diabete.

TOMATE — **TOMATEIRO**. O seu suco combate a angina; seu fruto é resolutivo, útil como salada, nas gripes, tosses e reumatismo. Suas folhas, em forma de chá, combatem as hemorróidas; atua sobre os rins e o baço.



TARUMÃ



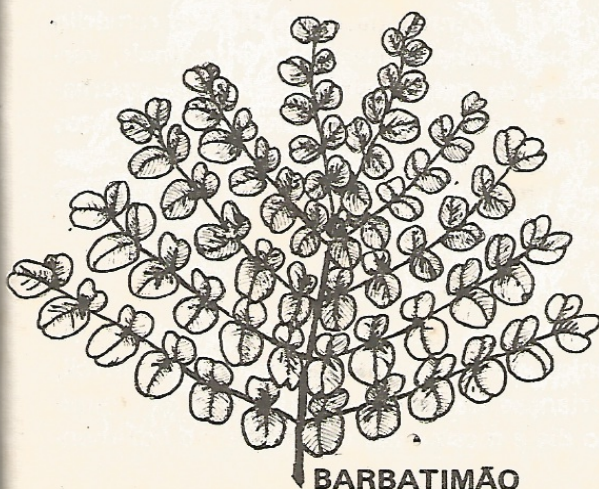
SUMARÉ



TAIOBA



TAIÁ
TINHORÃO



BARBATIMÃO



MANDACARU
CÉREUS,
CACTO

TORANJA — POMELO. Muitos tomam seu suco todas as manhãs; é um desintoxicante em geral, sobretudo do fígado; é bom refresco. O chá da polpa é um bom remédio para as vias urinárias. Rica em vitamina C.

TRAPOERABA — TRADESCANTIA. 43 espécies; todas medicinais; uma delas é a ondinhas-do-mar. Eficaz remédio contra os males da bexiga e das vias urinárias; uns até lhe dão, por isso, o nome de erva-mijona. Remove inflamações da pele, impigens, coceiras, dartros, manchas do rosto; em cataplasmas, contra inflamação do escroto, alivia ferroadas e picadas de insetos, hemorróidas, perda de sangue; idade crítica; recomendada na hidropisia, verrugas, doenças dos pés, frieiras.

TREMOÇO — LUPINO. Sua farinha ou folhas amassadas empregam-se em cataplasmas sobre abscessos, crosta láctea, eczemas e feridas ulcerosas. A semente torrada e reduzida a pó, pode ser usada como café. A semente é remédio contra os vermes usando-se 30g por litro de água ou 5 g por xícara. O pó da semente é apregoado como remédio para normalizar a diabete.

TRÊS-MARIAS — BOUGAINVILLEA. De suas flores mesmo secas, faz-se um excelente chá ou xarope contra a tosse. A sua raiz é diurética, laxativa e seu cozimento é eficiente na icterícia, lavagem vaginal e leucorréia.

TREVO—CHEIROSO — É usado como emoliente, depurativo do sangue, curar feridas, calmante e favorece a digestão.

TRIGO — O pão nosso de cada dia. O uso do pão integral deverá ser uma necessidade para a boa saúde do povo, porque será um reconstituente geral, contra anemia, pressão baixa e infecundidade. O farelo de trigo, fervido e espremido, tomando dois copos por dia, é um especial fortificante e, esta água, usada em banhos, amacia a pele e a protege contra as suas afecções. A palha do trigo tem muitas aplicações em banhos e compressas.

TUIA — Imitante ao cipreste, árvore-da-vida. Conhecida como famoso remédio para combater excrescências esponjosas, pólipos uterinos e intestinais, verrugas; como para gargarejos, erupções da pele, nevralgias da face, reumatismo, inflamações das gengivas, males do peito, eliminando crescimentos anormais no corpo torna-se a tuia um preventivo contra o câncer, como o chá da calêndula e da avenca. Maus efeitos deixados pela vacina, molestias crônicas, prostratite, vagina super sensível; asma e tosse.

TUNA — Veja a palavra "Cacto".

TUSSILAGO — As folhas frescas têm aplicações sobre úlceras inflamadas e erisipela. Contra asma, catarro crônico do peito; alivia a respiração difícil, pode ser associado à tansagem. Crianças fracas e sofrendo falta de vitamina C é bom dar um chá 3 vezes ao dia e mesmo dar um banho no cozimento desta planta.



SUSSUAIA
ERVA-DO-COLÉGIO



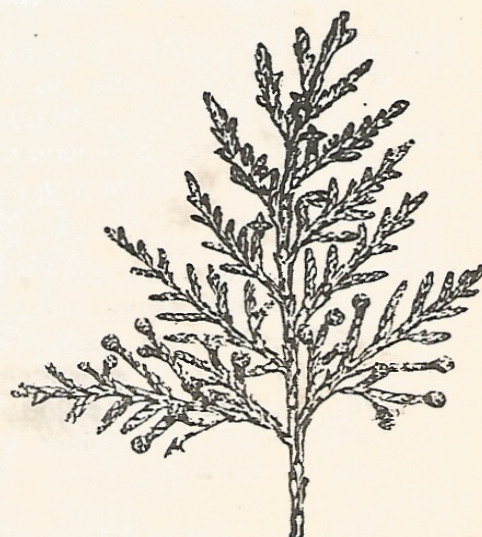
TANSAGEM



TRAPOERABA



TUIA



TUIA (árvore-da-vida)

UMBU — UMBUZEIRO. Árvore tradicional dos pampas. A raiz, casca, folhas e frutas são usadas para purgantes e vômitos fortes. Combate o reumatismo crônico iniciando com chá de meia folha e, aos poucos, aumentando a dose. O suco das folhas em 20 por cento de azeite, friccionar nas partes doloridas do reumatismo. Pousar à sombra desta árvore pode provocar dores de cabeça, respirando as essências que exalam das folhas. A cinza do umbu, misturada com sal que se dá ao gado, ajuda a derrubar bernes e carrapatos. Cozimento da casca serve para lavar as vistas.

UNHA-DE-GATO — CIPÓ-DE-GATO, ERVA-DE-SÃO-DOMINGOS. Seu chá é contra doenças venéreas, sífilis, depurativo; exerce ação especial sobre nevralgias reumáticas, dor de costas, areias e males dos rins. Ainda é eficaz para dar banhos em crianças que não podem caminhar e ajuda os que têm o costume de urinar na cama. Cura inflamações intestinais e vaginais.

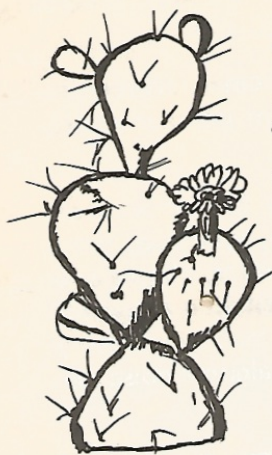
URINÁRIA — Veja a palavra "Oliná, Mastrução".

URTIGA E URTIGÃO — Ambas têm as mesmas propriedades medicinais. Usam-se o chá, o suco, a tintura, para combater hemorróides, hemorragias, reumatismo, depurativo do sangue, sífilis, tosse, mucosidade do peito, dos intestinos, anemia, diabete, asma, coqueluche e males dos rins. Externamente contra queda dos cabelos, doenças de pele, frieiras (banhos), em fricções contra paralisias e reumatismo. O chá do urtigão aumenta o leite das mães. Atualmente seu chá tem grande indicação contra o colesterol e pressão alta. Urtigar-se é eficiente massagem contra o reumatismo e favorece a circulação do sangue em geral. O suco é hemostático.

URUCU — COLORAU. O pó da semente é um bom condimento para dar cor ao arroz. Chá das sementes tem bom efeito nos males do coração, prisão de ventre, hemorragias, afecções do estômago, como expectorante e males do peito. É contra o veneno da mandioca brava, antídoto do ácido cianídrico. Os índios o usam para se pintar e, com isso, se defender contra picadas dos mosquitos.

UVA — As virtudes nutritivas e tônicas do vinho puro fazem desta bebida, um alimento, ao mesmo tempo que um reconstituente sem igual. A fruta é depurativa, diurética, laxante e tônica para o sistema nervoso. As folhas são adstringentes com bons efeitos nas disenterias crônicas e hemorragias passivas. O chá das folhas ajuda na menopausa. O pó das folhas secadas serve para estancar hemorragias. As sementes trituradas são boas contra a disenteria e vômitos de sangue.

UVALHA — As cascas têm propriedades desinflamatórias contra diarreia e disenterias. O fruto é azedo mas muito rico em vitamina C. Útil em casos de gripe e como refrigerante, sobretudo para os doentes; combate a hidropisia.



TUNA
FIGO-DA-ÍNDIA



UNHA-DE-GATO
ERVA-DE-SÃO-DOMINGOS
(Cipô)



URTIGA



URTIGA-BRAVA



UVA



VASSOURINHA

UVA—JAPONESA — TRIPA—DE—GALINHA OU DEDINHO. É indicada contra afecções intestinais e para os que sofrem de asma. De suas frutas se faz um chá ou um xarope para eliminar cálculos renais e biliares.

UVARANA — GUARANEIRA, GUARANA. Seu valor medicinal favorece sobretudo os rins, é diurética; ajuda a limpar o sangue e é bem popular a xaropada feita dela contra a inctercia.

VALERIANA — É uma planta muito valorizada na medicina. Ela funciona em geral como calmante em casos de esgotamento nervoso, epilepsia, dores intestinais e como compressas sobre machucaduras, contusões, chagas e feridas. Ela entra em várias receitas e se faz o chá ou o remédio associado com outras plantas de idênticas propriedades. Emprega-se mais a raiz desseca-da. Até os animais instintivamente a procuram quando alguma coisa não funciona bem no organismo.

VASSOURA — Com uma colher de sopa de semente esmagada prepara-se um chá para crianças ou maiores que urinam na cama, tomar à noite.

VASSOURINHA — O cozimento das folhas é usado contra tosse, febres, dores de ouvido. Não confundir com guaxuma. Indicada ainda contra reumatismo e hemorróidas e embaraços gástricos.

VELAME—DO—CAMPO — Um dos melhores depurativos do sangue, afecções venéreas, sífilis, tumores e cárie dos ossos, erisipela, reumatismo; raiz é purgativa, desobstruente do fígado. O porvilho da raiz usa-se como curativo e secante de feridas e úlceras.

VERBASCO — CALÇAS—DE—VELHO, BRANQUEJA. Combate a gripe e as febres. Excelente expectorante, contra tosse, bronquite, respiração penosa, asma. Utilizado como sedativo, contra hemorróides, males dos intestinos, clísteres, dor de estômago, do fígado e na forma de banho contra reumatismo. O pó das folhas é usado como cicatrizante.

VERBENA — ERVA—DE—FÍGADO. Empregada para combater as afecções do fígado e males do estômago.

VERÔNICA — As flores são excitantes do estômago, para tosse, bronquite, contra areias dos rins e da vesícula.

VIBURNO — Tem semelhança com o sabugueiro. Aproveita-se mais a casca da raiz em infusão ou em tintura para evitar o aborto, regular as menstruações e curar certos casos de histerismo.

VIME — Bom em casos de congestão; casca e folhas usam-se para animais empan-turrados também. Calmante em geral (casca).

VIOLETA — Recomendada contra a tosse, bronquite, sarampo, dores de gargan-

